P.

E.

T.

Edición del 30 aniversario del Best Seller clásico sobre paternidad **REVISADA Y ACTUALIZADA**

MÁS DE 4 MILLONES
DE **EJEMPLARES VENDIDOS**

PADRES

Eficaz y Técnicamente Preparados

El programa probado para ayudar a educar niños responsables.

DR. THOMAS GORDON

Nominado al **Premio Nobel de la Paz**

Padres Eficaz y
Técnicamente Preparados

Padres
Eficaz y Técnicamente
Preparados

El programa probado para educar
niños responsables

Dr. Thomas Gordon

© 1977, 2001 Gordon-Adams Trust
© 2012 Gordon Training International
© 2012 Gordon Training Mexico

Todos los derechos reservados. Este libro no puede ser reproducido ni retransmitido, total ni parcialmente, de ninguna forma o medio, electrónicos ni mecánicos, incluyendo fotocopiado, grabado, o por cualquier medio de almacenamiento y recuperación de información, sin permiso escrito por parte del editor.

Versión electrónica en Español editada y publicada por:
Gordon Training Mexico
Av. Don Bosco 35, El Pueblito. Corregidora, Querétaro.
México 76900.

www.gordontrainingmexico.com
1ra Edición Electrónica en Español 2014

ISBN 978-607-00-8363-1

Contenido

Prefacio

1 A los padres se les culpa, pero no se les educa

2 Los padres son personas, no dioses

"Diagramas de aceptación" para padres

Los padres pueden ser y serán inconsistentes

Los padres no tienen que presentar un "frente unido"

Falsa Aceptación

¿Puede usted aceptar al niño pero no su conducta?

Nuestra definición de padres que son personas reales

¿Quién tiene el problema?

3 Cómo escuchar para que los chicos hablen con usted. El lenguaje de la aceptación

EL PODER DEL LENGUAJE DE ACEPTACIÓN

La aceptación debe demostrarse

COMUNICANDO LA ACEPTACIÓN EN FORMAS NO VERBALES

La no intervención para demostrar aceptación

La forma pasiva de escuchar para demostrar aceptación

LA COMUNICACION VERBAL DE LA ACEPTACIÓN

1. Ordenar, Dirigir, Mandar

2. Advertir, Amonestar, Amenazar

3. Exhortar, Sermonear, Dar lecciones

4. Aconsejar, Proporcionar soluciones o sugerencias

5. Enseñar, Dar Argumentos Lógicos

6. Juzgar, Criticar, Culpar, Estar en Desacuerdo

7. Alabar, Estar de Acuerdo

8. Poner Apodos, Ridiculizar, Avergonzar

9. Interpretar, Analizar, Diagnosticar

10. Reafirmar, Simpatizar, Consolar, Apoyar
11. Probar, Preguntar, Interrogar
12. Retirar, Apartar, Distraer, Distraer
¿Qué hay sobre las "Doce Barreras de la Comunicación"?
FÓRMULAS SENCILLAS PARA INVITAR A HABLAR
LA ESCUCHA ACTIVA
¿Por qué los padres deben aprender a Escuchar Activamente?
Las actitudes necesarias para la Escucha Activa
El riesgo de la Escucha Activa
4 Poniendo a trabajar su habilidad para Escuchar Activamente
¿CUÁNDO "POSEE" EL NIÑO EL PROBLEMA?
MANERA EN QUE LOS PADRES HACEN QUE FUNCIONE LA ESCUCHA ACTIVA
Daniel: el niño que siente miedo de dormirse
¿CUÁNDO DECIDE UN PADRE UTILIZAR LA ESCUCHA ACTIVA?
ERRORES COMUNES AL UTILIZAR LA ESCUCHA ACTIVA
Manipular a los niños a través de la "guía"
Cuando se abre una puerta para después cerrarla de un portazo
El padre que habla como perico
El escuchar sin empatía
Cuándo no debe usarse la Escucha Activa
5 Cómo escuchar a los chicos que son demasiado pequeños como para hablar mucho
¿Cómo son los infantes?
Cómo estar al tanto de las necesidades y los problemas de los infantes
El empleo de la Escucha Activa para ayudar a los infantes
Dele una oportunidad a su hijo para cubrir sus necesidades por sí mismo
6 Cómo hablarles a los niños para que lo escuchen
CUANDO EL PADRE POSEE EL PROBLEMA
FORMAS INEFICACES DE ENFRENTARSE A LOS CHICOS
Cuando se manda un "mensaje de solución"
Cuando se manda un "mensaje humillante"
FORMAS EFICACES PARA ENFRENTARSE A LOS NIÑOS

Los "Mensajes Tú" y los "Mensajes Yo"
COMPONENTES ESENCIALES DE UN MENSAJE-YO
Describiendo la conducta inaceptable
El sentimiento del padre sobre la conducta
Cómo la conducta afecta al padre
Razón por la que son más eficaces los "Mensajes Yo”
7 Poniendo a trabajar los "Mensajes Yo"
El "Mensaje Tú" disfrazado
No acentúe lo negativo
La herramienta correcta para el trabajo correcto
La erupción del monte Vesubio
Lo que pueden hacer los "Mensajes Yo" eficaces
La trasmisión de "Mensajes Yo" no verbales a niños muy pequeños
Problemas con los "Mensajes Yo"
OTRAS APLICACIONES DE LOS MENSAJES-YO
Una alternativa a elogiar
Cómo prevenir algunos problemas
Cómo los Mensajes-Yo derivan en Solución de Conflictos
8 Corrección del comportamiento inaceptable mediante el cambio del medio ambiente
EL ENRIQUECIMIENTO DEL MEDIO AMBIENTE
EL EMPROBRECIMIENTO DEL MEDIO AMBIENTE
LA SIMPLIFICACIÓN DEL MEDIO AMBIENTE
LA LIMITACIÓN DEL ESPACIO EN EL QUE VIVE EL NIÑO
UN MEDIO AMBIENTE A PRUEBA DE NIÑOS
LA SUSTITUCIÓN DE UNA ACTIVIDAD POR OTRA
LA PREPARACIÓN DEL NIÑO PARA LOS CAMBIOS EN EL MEDIO AMBIENTE
FORMULACIÓN DE PLANES PREVIOS CON NIÑOS MÁS GRANDES
9 Conflictos inevitables entre padres e hijos: ¿quién debería ganar?
LA LUCHA DE PODERES PADRE-HIJO: ¿QUIÉN GANA, QUIÉN PIERDE?

Los dos enfoques del ganador y el perdedor
Razón por la que es ineficaz el Método I
Razón por la cual es ineficaz el Método II
Algunos problemas adicionales de los métodos I y II
10 Poder paterno: ¿necesario y justificado?
¿QUÉ ES LA AUTORIDAD?
LIMITACIONES GRAVES DEL PODER PATERNO
Es inevitable que los padres agoten su poder
Los "terribles adolescentes"
El entrenamiento a través del poder requiere de condiciones estrictas
LOS EFECTOS QUE TIENE EL PODER PATERNO SOBRE EL NIÑO
Resistencia, obstinación, rebelión, negativismo
Resentimiento, enojo, hostilidad
Agresión, venganza, devolución del golpe
Mentiras, ocultamiento de los sentimientos
Culpar a otros, divulgación de los secretos, engañar
Dominar, fanfarronear, mandar
Necesidad de ganar, odio hacia el perder
Formación de alianzas organizadas contra los padres
Sumisión, obediencia, condescendencia
Barbero y lambiscón
Conformidad, falta de creatividad, miedo a tratar de hacer algo nuevo, necesidad de estar seguro del éxito antes de empezar
Renuncia, escape, soñar despierto, regresión
ALGUNOS TEMAS MÁS PROFUNDOS SOBRE LA AUTORIDAD PATERNA
¿No desean los niños autoridad y límites?
¿No es adecuada la autoridad cuando los padres son constantes?
¿Pero qué no es responsabilidad del padre influir en los hijos?
¿Por qué en la educación infantil ha persistido el poder?
11 El Método "Nadie Pierde" para resolver conflictos
RAZÓN POR LA CUAL ES TAN EFICAZ EL MÉTODO III
El niño es motivado a encontrar la solución

Existen más posibilidades de encontrar soluciones adecuadas
El Método III desarrolla la capacidad de pensamiento de los niños
Menos hostilidad… más amor
Requiere menos imposición
El Método III elimina la necesidad de usar el poder
El Método III lleva a los problemas verdaderos
El tratar a los chicos como si fueran adultos
El Método III empleado como "terapia" para el niño
12 Los temores y preocupaciones de los padres sobre el Método III
¿SE TRATA SOLAMENTE DE LA ANTIGUA CONFERENCIA FAMILIAR PERO BAJO UN NUEVO NOMBRE?
EL MÉTODO III VISTO COMO UNA DEBILIDAD PATERNA
"LOS GRUPOS NO PUEDEN TOMAR DECISIONES"
"EL MÉTODO III LLEVA DEMASIADO TIEMPO"
¿NO ESTÁ JUSTIFICADO QUE LOS PADRES USEN EL MÉTODO I DEBIDO A QUE SON MÁS SABIOS?
¿FUNCIONA EL MÉTODO III CON PEQUEÑINES?
¿NO EXISTEN OCASIONES EN LAS QUE DEBE EMPLEARSE EL MÉTODO I?
"¿NO PERDERÉ EL RESPETO DE MIS HIJOS?"
13 Cómo poner a funcionar el Método "Nadie Pierde"
¿CÓMO EMPEZAR?
LAS SEIS ETAPAS DEL MÉTODO "NADIE PIERDE"
Preparando el escenario para el Método III
Paso 1: Identificando y definiendo el conflicto
Paso 2: Generando posibles soluciones
Paso 3: Evaluando las soluciones
Paso 4: Decidiendo una solución aceptable para ambos
Paso 5: Implementando la solución
Paso 6: Evaluando los resultados
La necesidad de la Escucha Activa y los "Mensajes Yo"
El primer intento con el método "nadie pierde"
PROBLEMAS A LOS QUE SE ENFRENTARÁN LOS PADRES

Desconfianza y resistencia iniciales
"¿Qué sucede si no podemos encontrar una solución aceptable?"
El regreso al Método I cuando el Método III se atasca
¿Debe el castigo formar parte de la decisión?
Cuando no se cumplen los acuerdos
Cuando los niños han estado acostumbrados a ganar
EL MÉTODO "NADIE PIERDE" PARA CONFLICTOS ENTRE NIÑOS
CUANDO AMBOS PADRES ESTÁN INVOLUCRADOS EN LOS CONFLICTOS INFANTILES
Cada quien por su parte
Cuando uno de los padres emplea el Método III y el otro no
"¿PODEMOS USAR LOS TRES MÉTODOS?"
¿FALLA ALGUNAS VECES EL MÉTODO "NADIE PIERDE"?
14 Cómo evitar ser despedido como padre
UNA CUESTIÓN DE VALORES
UNA CUESTIÓN DE DERECHOS CIVILES
"¿NO PUEDO ENSEÑARLE MIS VALORES?"
El padre como un modelo
El padre como consejero
"Aceptar las cosas que no puedo cambiar"
15 Cómo pueden los padres evitar conflictos modificándose a sí mismos
¿PUEDE ACEPTARSE MÁS DE LO QUE SE ACEPTA A SÍ MISMO?
¿DE QUIÉN SON HIJOS?
¿REALMENTE LE GUSTAN LOS NIÑOS?... ¿O SÓLO UN TIPO DETERMINADO DE ELLOS?
¿SON SUS VALORES Y SUS CREENCIAS LOS ÚNICOS VERDADEROS?
¿ES LA RELACIÓN CON SU CÓNYUGE LA MÁS IMPORTANTE?
¿PUEDEN LOS PADRES CAMBIAR SUS ACTITUDES?
16 Los otros "padres" de sus hijos
CREDO PARA MIS RELACIONES
Apéndices
1. ESCUCHAR LOS SENTIMIENTOS (EJERCICIO)
2. RECONOCIMIENTO DE LOS MENSAJES INEFICACES (EJERCICIO)

3. TRASMISIÓN DE "MENSAJES YO" (EJERCICIO)
CLAVE
4. EL USO DE LA AUTORIDAD PATERNA (EJERCICIO)
INSTRUCCIONES PARA CALIFICAR
5. CATÁLOGO DE LAS DOCE BARRERAS DE LA COMUNICACIÓN
Ordenar, dirigir, mandar
Advertir, amonestar, amenazar
Exhortar, moralizar, sermonear
Aconsejar, proporcionar sugerencias o soluciones
Sermonear, proporcionar argumentos lógicos
Juzgar, criticar, estar en desacuerdo, culpar
Elogiar, estar de acuerdo
Poner apodos, ridiculizar, avergonzar
Interpretar, analizar, diagnosticar
Tranquilizar, simpatizar, consolar, apoyar
Probar, interrogar, preguntar
Apartarse del tema, distraer, bromear, desviarse
Lecturas recomendadas a los padres
Cómo obtener información acerca de las clases del PET en su ciudad
Sobre el autor

Prefacio

Peter Wyden insistió en que escribiera este libro. Cuando me resistí, hizo labor de venta, diciéndome que tal libro podría cambiar la vida de los padres, ayudarles a educar niños más responsables, auto-disciplinados y, en caso de que no fuera argumento suficiente, ayudaría a editar personalmente el manuscrito. Había escrito varios libros y era editor de cientos, por lo que pensé que sabía de lo que hablaba. Lo sabía. El libro se volvió un best-seller. Ayudó a cambiar las vida de millones de personas, generó cientos de otros libros sobre paternidad y, de acuerdo con la Fundación PEW, fue el modelo de varios de los 50,000 programas de entrenamiento para padres en los Estados Unidos y quién sabe cuántos más en otros países.

El modelo que desarrollé y describo en este libro se ha convertido, a través de los años, en una parte del modo que todos hablaos sobre comunicación y resolución de conflictos. Casi todos actualmente han escuchado sobre la Escucha Activa, Mensajes-Yo y resolución de conflictos No-Perder. Pronto, aprendimos que este modelo (conocido como el Modelo Gordon) no aplica sólo a las relaciones padre-hijo, aplica a todas las relaciones: en casa, en el trabajo, en la escuela y en todo el mundo. Es terminología que puede ser encontrada en textos de psicología, libros y cursos de negocios para líderes, en cursos de educación para adultos y, de hecho, en todos los lugares donde la comunicación interpersonal y resolución de conflictos son temas importantes.

A través de los años, me he dado cuenta que cuando la gente usa estos métodos y habilidades, sus relaciones se vuelven cada vez más democráticas. Estas relaciones democráticas producen mayor salud y bienestar. Cuando la gente es aceptada, cuando son libres de expresarse y pueden participar en tomar decisiones que les afecten, disfrutan de mayor autoestima, seguros de sí mismos y pierden el sentimiento de debilidad que está siempre presente en las familias autocráticas.

Estas son habilidades necesarias también para la paz del mundo. Las familias democráticas son familias pacíficas, y cuando haya suficientes familias pacíficas, tendremos una sociedad que rechaza la violencia y encuentra la guerra inaceptable.

Algo sobre lo que no pensé cuando estaba escribiendo el libro fue el fluir de la vida. Simplemente no miré lo suficientemente lejos para ver que los niños educados con las habilidades P.E.T. no sólo se volverían adultos más felices y saludables, sino que también se volverían padres democráticos continuando el ciclo de no violencia hacia otra generación. Ha sido muy gratificante para mí haber vivido lo suficiente para hablar con mucha gente joven cuyos “abuelos” trajeron P.E.T. a la familia.

Un amigo mío alguna vez dijo: “Cada persona tiene garantizada al menos una gran sorpresa positiva en su vida”. Creo que la gran sorpresa positiva de mi vida fue que Peter Wyden tuviera razón. No sólo P.E.T. se ha esparcido por todos los Estados Unidos, sino que el libro ha sido publicado en treinta idiomas con más de 4 millones de copias ahora en circulación, y el programa ha sido introducido en 43 países. No es sólo una gran sorpresa, es extremadamente gratificante.

Hemos descubierto que los principales conceptos de P.E.T. son tan válidos ahora

como lo fueron hace casi 4 décadas cuando enseñé el primer curso P.E.T. a un grupo de diecisiete padres en Pasadena, California. Todo lo que ha cambiado es la necesidad. Ha crecido y vuelto más significativa mientras más y más estudios soportan el hecho que golpear, regañar y otras formas de violencia en casa *provocan* violencia en la sociedad. El libro que tiene en sus manos tiene remedios para la violencia en casa y trae, en su lugar, paz y democracia.

En los años siguientes a ese primer grupo P.E.T., la opinión del público ha cambiado drásticamente. En 1975, casi 95% de la gente de Norteamérica apoyaba el castigo corporal hacia los niños en casa o en la escuela. Encuestas recientes indican que menos de la mitad de la gente conserva esa creencia, y el número que aún soporta el castigo corporal continúa disminuyendo rápidamente. Y estoy emocionado al respecto.

Es mi deseo sincero que leer este libro le deje una experiencia gratificante y enriquecedora.

Dr. Thomas Gordon
Solana Beach, California

1 A los padres se les culpa, pero no se les educa

Todo el mundo culpa a los padres por los problemas de la juventud y por los que parece que los jóvenes causan a la sociedad. Es todo culpa de los padres, lamentan los expertos en salud mental, después de examinar las atemorizantes estadísticas sobre el rápido aumento en el número de niños y jóvenes que develan serios problemas emocionales, que se convierten en víctimas de adicción a las drogas o cometen suicidio. Los líderes políticos y los oficiales culpan a los padres de criar una generación de vándalos, jóvenes homicidas, estudiantes violentos y criminales. Y cuando los niños fracasan en la escuela o abandonan sin esperanza, los maestros y administradores dicen que los padres son los culpables.

Sin embargo, ¿quién ayuda a los padres? ¿Qué esfuerzo se hace para auxiliar a los padres en la tarea de ser más eficaces en la crianza de los hijos? ¿Dónde pueden los padres aprender qué es lo que están haciendo mal y cómo podrían obtener mejores resultados?

A los padres se les culpa, pero no se les educa. Millones de nuevos padres y madres se hacen cargo cada año de una tarea que es de las más difíciles que existen, es decir, la de tomar a una criatura, una personita que es casi totalmente inútil, y asumir toda la responsabilidad por su salud física y psicológica y criarla de manera que se convierta en un ser humano productivo, cooperativo y en un ciudadano colaborador. ¿Qué trabajo hay más difícil y más exigente que este?, ¿Cuántos padres han sido entrenados para la tarea? En 1962, en Pasadena, California, decidí diseñar un programa de entrenamiento para padres. Había sólo 17 personas en mi primera clase, la mayoría padres que ya estaban experimentando serios problemas con sus hijos.

Ahora, tantos años después, habiendo entrenado más de 1.5 millones de padres, hemos demostrado que este curso, llamado Padres Eficaz y Técnicamente Preparados, o simplemente P.E.T., puede enseñar a la mayoría de los padres las habilidades que necesitan para ser más eficaces en el trabajo de educar a sus hijos.

Hemos demostrado en este interesante programa que con una clase determinada de preparación especial, muchos padres incrementan en gran medida su eficacia como tales. Pueden adquirir habilidades muy específicas que mantengan entre padres e hijos y viceversa, abiertos los canales de la comunicación existentes. Además, pueden aprender un nuevo método para solucionar los conflictos entre padres e hijos, el cual conducirá a un refuerzo y no a un deterioro en las relaciones.

Este programa, nos ha convencido de que los padres y los hijos pueden iniciar y fomentar una relación cálida, íntima, basada en el amor y en el respeto mutuos. También ha demostrado que no es forzoso que "la brecha generacional" esté presente en todas las familias.

Cuando practicaba psicología clínica estaba convencido, al igual que la mayoría de los padres y de otros profesionales, de que era inevitable pasar por los "terribles años de

la adolescencia", por considerarlos como la consecuencia natural de la necesidad que sienten los hijos de demostrar su independencia. Yo estaba seguro de que la adolescencia, como la mayor parte de los estudios lo ha demostrado, era invariablemente una época tormentosa y de tensión familiar. Nuestras experiencias con el PET nos han hecho ver que estábamos equivocados. Una y otra vez, los padres preparados en PET han reconocido la sorprendente ausencia de rebelión y problemas en sus familias.

Ahora estoy convencido de que *los adolescentes no se rebelan contra sus padres,* sólo contra ciertos métodos destructivos de disciplina usados por casi todos los padres del mundo. Cuando los padres aprenden a sustituirlos por uno nuevo a fin de resolver conflictos, los disturbios y la discordia en las familias pueden constituir la excepción y no la regla.

El programa PET también ha arrojado una nueva luz sobre la costumbre de aplicar castigos; muchos de nuestros padres en el PET nos han probado que el castigo puede descartarse para siempre cuando se disciplina a un niño (y me refiero *a toda clase de castigos,* no sólo a los de tipo físico). Los padres pueden educar niños responsables, disciplinados y cooperativos sin tener que recurrir a las armas del miedo; pueden aprender cómo influir en ellos para que se comporten adecuadamente, si se les impulsa por una genuina consideración hacia las necesidades de sus padres más que por el temor hacia un castigo físico o hacia el retiro de privilegios.

¿Suena esto demasiado bueno para ser verdad? Probablemente. A mí así me lo parecía antes de haber experimentado personalmente la capacitación de los padres que asisten al PET. Al igual que la mayoría de los profesionales, había subestimado la capacidad innata de los padres. Las personas que acuden al PET me han demostrado en qué medida son capaces de cambiar, si se les da la oportunidad de capacitarse. Tengo una nueva confianza en la habilidad que los padres y las madres tienen para abarcar nuevos conocimientos y adquirir otras destrezas. Nuestros padres del PET, con algunas excepciones, se han mostrado ansiosos por aprender una nueva forma para educar a sus hijos, pero lo primero que debe hacerse es convencerlos de que los nuevos métodos sí dan resultado. La mayoría de los padres saben que los viejos métodos no han sido eficaces, así es que están listos para cambiar, y nuestro programa de PET les ha demostrado que esto es posible.

Hemos tenido también otra gran satisfacción con otro de los resultados del programa PET. Uno de nuestros primeros objetivos era enseñar a los padres algunas de las técnicas que los consejeros profesionales y los terapeutas con preparación formal utilizan para ayudar a los niños a superar problemas emocionales y trastornos de la conducta. Puede parecer extraño e inclusive presuntuoso el que hayamos tenido tales aspiraciones. Aunque a algunos padres (y muchos profesionales) pueda parecerles descabellado, ahora sabemos que hasta aquellos padres que nunca han tomado un curso de psicología básica escolar pueden adquirir la destreza necesaria y aprender cómo y cuándo aplicarla eficazmente para ayudar a sus propios hijos.

Durante el crecimiento del PET, hemos llegado a aceptar la realidad que en ocasiones nos descorazona, pero que con mayor frecuencia nos hace sentir aún más el

reto: los padres actuales, para educar a sus hijos y resolver los problemas en sus familias, confían casi universalmente en los mismos métodos que usaron sus propios padres desde hace tres o cuatro generaciones. En contraste con todas las otras instituciones de la civilización, la relación padre- hijo parece no haber cambiado. ¡Los padres utilizan métodos que tienen más de dos mil años!

Esto no quiere decir que la raza humana no haya adquirido nuevos conocimientos acerca de las relaciones entre sus miembros. Por el contrario, la psicología, el desarrollo de los niños y otras ciencias de la conducta han reunido información nueva e impresionante sobre los niños, sus padres, relaciones interpersonales, cómo ayudar a otra persona a crecer, cómo crear un clima psicológicamente sano para las personas. Se sabe mucho acerca de la comunicación efectiva entre las personas, sobre los efectos del poder en las relaciones humanas, resolución constructiva de conflictos, y así sucesivamente.

Este libro presenta una filosofía comprensible de lo que se requiere para establecer y mantener una *relación total* eficaz con un niño, en cualquier y toda circunstancia. Los padres podrán aprender no sólo los métodos y habilidades, sino cuándo y por qué se utilizan y para qué propósitos. Igual que en nuestras clases del PET, se les dará un *sistema completo:* tanto principios como técnicas. Estoy convencido de que a los padres se les contará toda la historia, todo lo que sabemos sobre crear relaciones eficaces entre padres e hijos. Entonces entenderán por qué usamos los métodos PET, cuándo es apropiado aplicarlos y cuáles serán los resultados. Se les dará una oportunidad de convertirse en *expertos ellos mismos* para enfrentarse a los problemas inevitables que surgen en todas las relaciones padre-hijo.

En este libro, como en nuestro programa PET, les proporcionaremos a los padres *todos nuestros conocimientos,* y no sólo partes incompletas. Se les describirá un modelo de las relaciones que hay entre padres e hijos, con todo detalle e ilustrado frecuentemente con material de casos con los que nos ha tocado trabajar. La mayoría de los padres consideran a PET como muy revolucionario porque difiere dramáticamente de la tradición. Aun así, es eficaz tanto para padres de niños muy pequeños como de adolescentes, para padres de niños discapacitados como de niños "normales".

También, como sucede en nuestro programa de clases, describiremos a PET en términos que todos conocemos, no en la jerga técnica. Quizá algunos padres se encuentren inicialmente en desacuerdo con nuestros conceptos; pero muy pocos habrá que no los entiendan.

Debido a que los lectores no podrán hablar personalmente con el instructor acerca de sus preocupaciones, analicemos algunas de las preguntas y respuestas que pueden ser útiles para el comienzo.

PREGUNTA: ¿Es este otro método permisivo (indulgente) para educar a los niños?

RESPUESTA: Definitivamente no. Los padres permisivos (indulgentes) se meten en tantos problemas como los excesivamente estrictos, pues sus hijos a menudo se convierten en

personas egoístas, difíciles de manejar, reacios a cooperar, y desconsiderados ante las necesidades de sus padres.

PREGUNTA: ¿Puede un padre utilizar con eficacia este programa si el otro sigue apegado al sistema antiguo?

RESPUESTA: Sí y no. Si sólo uno de los padres empieza a usar este nuevo método, habrá una mejoría en la relación entre él y sus hijos. Pero la relación entre el otro progenitor y los hijos puede empeorarse. Es mucho mejor, entonces, que ambos aprendan los nuevos métodos. Más aún, cuando ambos padres tratan de aprender juntos este nuevo sistema, pueden ayudarse uno al otro más ampliamente.

PREGUNTA: ¿Perderán los padres su influencia sobre los hijos con este sistema nuevo? ¿Sacrificarán su responsabilidad para dar guía y dirección a la vida de sus hijos?

RESPUESTA: Cuando los padres lean los primeros capítulos podrán tener la impresión de que las cosas así funcionan; pero un libro puede presentar un sistema solamente por etapas. Los primeros capítulos tratan de las formas en que se puede ayudar a un niño a encontrar su propia solución a los problemas con que tropiece. En esta situación, el papel de un padre eficaz parecerá diferente, mucho más pasivo o "no directivo" de lo que los padres suelen ser. Sin embargo, los capítulos posteriores hablan de cómo modificar la conducta indeseable en los hijos y cómo influir en ellos para que tengan conciencia de las necesidades de sus padres. En estas situaciones, se les presentarán maneras específicas de ser padres aún más responsables, adquiriendo aún más influencia de la que ahora tienen. Sería útil consultar el índice para ver los temas que aparecen en los capítulos posteriores.

Este libro (como lo hace el curso PET) enseña a los padres un método más bien fácil para animar a los hijos a tomar la responsabilidad de encontrar sus propias soluciones a sus propios problemas, e ilustra cómo pueden los padres poner el método en acción, de inmediato, en sus propios hogares. Los padres que aprenden este método (llamado "Escuchar Activamente"), pueden experimentar lo que los padres preparados por el PET describen así:

"Es un alivio pensar que no debo tener todas las respuestas a los problemas de mis hijos".

"PET me ha hecho apreciar en alto grado la habilidad de mis hijos para resolver sus propios problemas".

"Me sorprendió ver cómo trabaja el método de «Escuchar Activamente». Mis hijos resuelven sus problemas en formas mucho más efectivas de las que podría darles yo".

"Creo que siempre me he sentido muy incómoda haciendo el papel de Dios: sintiendo que yo tenía la obligación de saber lo que mis hijos deberían hacer cuando tienen problemas".

Hoy, miles de adolescentes han despedido a sus padres, y creen haber tenido buenas razones por lo que a ellos concierne.

"Mi madre no entienden a los chicos de mi edad".

"Me molesta llegar a casa y que me sermoneen todas las noches"

"Nunca les digo nada a mis padres; si lo hiciera, no me entenderían".

"Ojalá mis padres me dejaran en paz".

"En cuanto pueda me iré de casa. Ya no aguanto sus constantes regaños por todo".

Los padres de estos chicos saben generalmente que han perdido su puesto de padres, como se puede apreciar en las declaraciones que algunos de ellos han hecho en nuestras clases del PET:

"Ya no ejerzo ninguna influencia en mi hijo de dieciséis años".

"Nos hemos dado por vencidos con Sara".

"Tomás no come con nosotros y casi nunca nos habla. Ahora quiere que le hagamos su recámara en la cochera".

"Marcos nunca está en casa; jamás nos dice a dónde va o lo que está haciendo. Si alguna vez le pregunto, me dice que me ocupe de mis asuntos".

Es para mí una tragedia que una de las relaciones potencialmente más íntimas y satisfactorias de la vida sólo sirva para provocar tan a menudo mala voluntad. ¿Por qué tantos adolescentes llegan a ver como enemigos a sus padres? ¿Por qué el abismo entre las generaciones es tan prevaleciente hoy día? ¿Por qué están los padres y los jóvenes de nuestra sociedad literalmente en estado de guerra entre sí?

El capítulo 14 tratará de estos asuntos y demostrará por qué es innecesario que los chicos se rebelen contra sus padres. El PET es revolucionario, sí, pero no es un método que incite a la rebelión. Es más bien un método que puede ayudar a los padres para que no se les cese de sus funciones, que puede evitar la guerra en casa, y acercar a padres e hijos en vez de agruparlos en facciones contrarias como enemigos.

Los padres que al principio se sientan inclinados a rechazar nuestros métodos por considerarlos demasiado revolucionarios, pueden encontrar la motivación para estudiarlos con la mente abierta leyendo el extracto siguiente de una historia escrita por un padre y una madre después de haber tomado el curso PET.

"A los dieciséis años Memo era nuestro más grave problema. Se había alejado de

nosotros; andaba de vago por ahí y era completamente irresponsable. Estaba obteniendo sus primeras malas calificaciones en la escuela. Cuando salía de paseo, nunca llegaba a la hora establecida, dando siempre como excusas: llantas ponchadas, reloj sin cuerda o tanque de gasolina vacío. Lo espiábamos, nos mentía. Lo dejamos sin coche, le quitamos la licencia de manejo. Suspendimos su mensualidad. Nuestras conversaciones estaban llenas de recriminaciones; probamos muchas cosas sin éxito. Después de una violenta discusión, se tiró en el piso de la cocina y pateó y gritó, desaforado, que se estaba volviendo loco. En esa ocasión fue cuando nos inscribimos en la clase del doctor Gordon para padres de familia. El cambio no se produjo de inmediato… Nunca nos habíamos sentido como una unidad, como una familia cálida y amante, que sintiera profundamente. Esto sólo llegó después de grandes cambios en nuestras actitudes y valores… Esa nueva idea de ser una persona (una fuerte persona individual, que expresa los propios valores sin forzarlos en otro, sólo siendo un buen modelo), fue lo decisivo. Teníamos mucha más influencia… De la rebelión y los ataques de ira, del fracaso en la escuela, Memo cambió y es ahora una persona amorosa, amistosa, que llama a sus padres: «dos de mis personas favoritas»… Está de regreso con nosotros… Tengo una relación con él que nunca creí posible, llena de amor, confianza e independencia. Está fuertemente motivado en su interior y cuando cada uno de nosotros lo está también, vivimos verdaderamente y crecemos como familia".

Los padres que aprenden a usar nuestro método para comunicar sus sentimientos, no van a producir un hijo como el chico de dieciséis años que se sentó en mi oficina y anunció con una cara inexpresiva:

> "No tengo nada que hacer en la casa. ¿Por qué habría de hacerlo? Es obligación de mis padres cuidarme. Tienen obligación legal de hacerla. Yo no pedí nacer, ¿verdad?

Cuando oí lo que este joven tenía que decir y en lo que obviamente creía, no pude menos que pensar: "¿Qué clase de personas estamos produciendo si a los hijos se les permite crecer con la actitud de que el mundo les debe tanto, aun cuando ellos dan tan poco?, ¿qué clase de ciudadanos están los padres mandando al mundo?, ¿qué clase de sociedad harán estos seres humanos egoístas?"

Casi sin excepción podemos dividir a los padres más o menos en tres categorías: los "ganadores", los "perdedores" y los "osciladores". Los padres del primer grupo defienden con energía y justifican persuasivamente su derecho a ejercer autoridad o poder sobre el niño. Creen en restringir, en fijar límites, exigir cierto tipo de conducta, en dar órdenes y en esperar obediencia. Usan amenazas de castigo para obligar al niño a obedecer y castigan cuando no lo hace. Cuando surge el conflicto entre las necesidades de los padres y las del niño, estos padres siempre resuelven el conflicto en tal forma que *el padre gana y el niño pierde.* Generalmente, estos padres justifican su "triunfo" con frases ya estereotipadas como: "papá sabe lo que te conviene", "es por tu bien", "en realidad, los

niños quieren autoridad paternal", o sencillamente la vaga noción de que "es responsabilidad de los padres hacer uso de su autoridad para el bien del niño, porque los padres saben mejor lo que está bien y lo que está mal".

Los padres del segundo grupo, un poco menor que los "ganadores", permiten a sus niños una gran cantidad de libertad la mayor parte del tiempo. Conscientemente evitan fijar límites y admiten orgullosos que no aprueban métodos autoritarios. Cuando surge el conflicto entre las necesidades del padre y las del niño, casi siempre *gana el niño y el padre pierde,* porque tales padres creen que es dañino frustrar las necesidades del niño.

Probablemente el grupo más grande está formado por aquellos padres que encuentran imposible seguir en forma consistente una u otra de las actitudes mencionadas anteriormente. Por lo tanto, al tratar de llegar a una "mezcla sensata" de ambos, oscilan entre ser estrictos o permisivos, duros o fáciles, restrictivos o indulgentes, ganadores o perdedores. Como nos dijera una madre:

> "Trato de ser indulgente con mis hijos hasta que se ponen tan mal que no los tolero. Entonces siento que tengo que cambiar y empezar a imponer mi autoridad hasta que me pongo tan estricta que no me tolero ni a mí misma".

Los padres que compartían estos sentimientos en una de las clases PET, hablaban sin saberlo por los innumerables padres que se encuentran en el grupo de los "osciladores". Estos son los padres más confusos y víctimas de la duda, como demostraremos más tarde, son los que a menudo tienen los hijos más perturbados.

El mayor dilema al que se enfrentan los padres de la época actual, estriba en la circunstancia de que sólo perciben dos formas de manejar los conflictos en casa (conflictos que invariablemente surgen entre padres e hijos). Sólo ven dos alternativas para solucionar esto. Algunos escogen la forma de "yo gano… tú pierdes", otros la de "tú ganas… yo pierdo", mientras que otros aparentemente no pueden decidir cuál de las dos adoptar.

A los padres en PET les sorprende aprender que hay una alternativa en los métodos ganar-perder. La llamamos el método de "no perder" para resolver conflictos, y una de las tareas del PET es ayudar a los padres a utilizarlo eficientemente. Este método se ha usado por muchos años para resolver otros conflictos, pero muy poco para conflictos entre padres e hijos.

Muchos matrimonios resuelven sus conflictos por medio de soluciones mutuas. Así lo hacen también socios de empresas. Los sindicatos y las empresas firman contratos que obligan a ambos. El reparto de bienes comunes en los divorcios frecuentemente se soluciona por medio de decisiones conjuntas. Hasta los niños resuelven sus conflictos por medio de acuerdos mutuos o de contratos informales aceptables para ambos ("si tú haces esto, entonces yo haré aquello"). Con frecuencia cada vez mayor, las organizaciones industriales están entrenando a sus funcionarios para que resuelvan los conflictos por medio de decisiones tomadas de manera conjunta.

Sin ser un truco publicitario ni un atajo para la paternidad eficaz, el método de "no perder" requiere un cambio básico en las actitudes de casi todos los padres hacia sus

hijos. Lleva tiempo aplicarlo en el hogar, y requiere que los padres aprendan primero las habilidades del saber escuchar sin evaluar y una comunicación sincera de sus propios sentimientos. Por lo tanto, el método de no perder se describe y se ilustra en capítulos posteriores de este libro.

La posición que tiene en el libro, sin embargo, no refleja su verdadera importancia dentro de nuestro enfoque total hacia la educación de los hijos. De hecho, este nuevo método de traer disciplina al hogar a través de un control eficaz de los conflictos es el alma y corazón de nuestra filosofía. Es la llave maestra para ser padres eficaces. Aquellos padres que se tomen el tiempo para entenderlo y aplicarlo concienzudamente en casa como la alternativa entre los dos métodos de ganar-perder se verán ricamente recompensados, generalmente más allá de lo que esperaban.

2 Los padres son personas, no dioses

Cuando las personas se convierten en padres, sucede algo extraño y desafortunado. Empiezan por asumir un papel o actuar una parte, y se olvidan de que son personas. Ahora que han entrado en el reino sagrado de la paternidad, sienten que deben ponerse el manto de "padres". Y ahora tratarán intensamente de portarse de cierta manera porque creen que así deberían portarse los padres. Francisco y Elena Ríos, dos seres humanos, se trasforman súbitamente en el Señor y la Señora Ríos, padres.

En forma muy seria, esta trasformación es desafortunada, porque a menudo resulta que a los padres se les olvida que son seres humanos con errores, personas con limitaciones, personas verdaderas con sentimientos verdaderos. Olvidando la realidad de su propia humanidad, cuando los individuos se convierten en padres, a menudo dejan de ser humanos. Ya no se sienten libres de ser ellos mismos, sientan lo que sientan en momentos diferentes. Como padres ahora, tienen una responsabilidad de ser algo mejor que meras personas.

Esta terrible carga de responsabilidad presenta un reto para estas personas convertidas en padres. Sienten que siempre deben ser firmes en sus sentimientos; que siempre deben amar a sus hijos; que siempre deben ser tolerantes e incondicionalmente aceptar todo, y que deben poner a un lado sus propias necesidades egoístas y sacrificarse por los hijos; que deben ser justos en todas las oportunidades, y que sobre todo no deben cometer los mismos errores que sus padres cometieron con ellos.

Mientras estas buenas intenciones son comprensibles y admirables, generalmente dan por resultado padres que son menos eficaces de lo que deberían ser. El primer error serio que se comete al ser padre es olvidar que se es un ser humano. Un padre eficaz se permite a sí mismo ser una persona, una persona real. Los niños aprecian profundamente esta cualidad de autenticidad y de humanidad en sus padres. A menudo dicen: "mi padre es *todo* un tipo", o "mi madre es una *buena persona"*. Al entrar en la adolescencia, algunos chicos suelen decir: "mis padres son más como *amigos* que como padres. Son gente fantástica. Tienen errores como todos, pero los quiero así como son".

¿Qué es lo que están diciendo estos chicos? Es obvio que les gusta que sus padres sean personas, no dioses; responden favorablemente a sus padres como personas, no como actores que están representando un papel, pretendiendo ser algo que no son.

¿Cómo pueden los padres *ser* personas para sus hijos? ¿Cómo pueden mantener la cualidad de lo genuino en su paternidad? En este capítulo queremos mostrar a los padres que para ser un padre eficaz no es necesario perder la humanidad. Puede uno aceptarse como persona que tiene tanto sentimientos positivos como negativos hacia los niños. *Ni siquiera es necesario ser firme para ser un padre eficaz.* No se tiene que fingir que acepta o se ama a un niño cuando esto no es así. Tampoco se tiene que sentir el mismo grado de cariño y aceptación hacia todos los hijos. Por último, usted y su cónyuge no tienen que presentar un frente común en sus tratos con los niños. Pero sí es esencial que aprendan a conocer qué *es* lo que están sintiendo.

Encontramos que algunos diagramas ayudan a los padres a reconocer lo que están

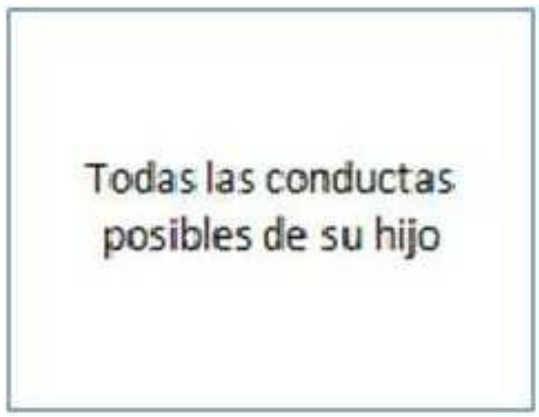
sintiendo y lo que les causa sentirse de diferentes maneras en diferentes situaciones.

"Diagramas de aceptación" para padres

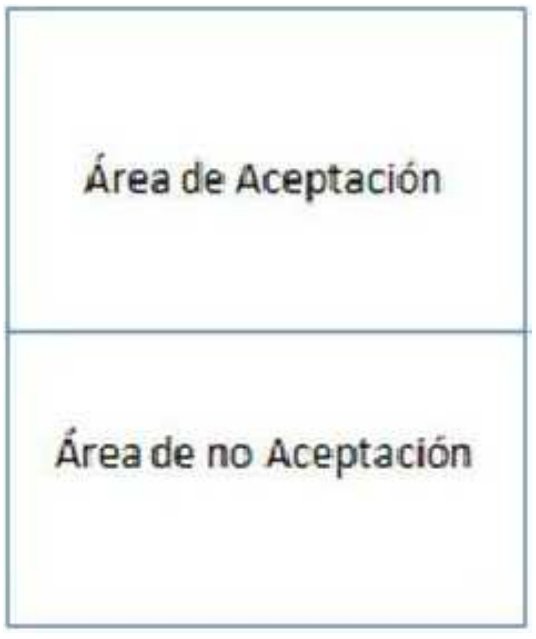
Todos los padres son personas que de vez en cuando tendrán dos diferentes clases de sentimientos hacia sus hijos: aceptación y no aceptación. Los padres que son "personas auténticas" algunas veces aceptan lo que sus hijos hacen y otras veces no.

La conducta es algo que su hijo dice o hace. No es su juicio sobre esa conducta. Por ejemplo, un niño dejando sus ropas en el piso es una conducta. Etiquetarlo como descuidado es un juicio de esa conducta.

Todas las conductas posibles de un hijo (todo lo que podría hacer o decir) pueden representarse por medio de un área rectangular, o lo que llamo la Ventana de la Conducta.



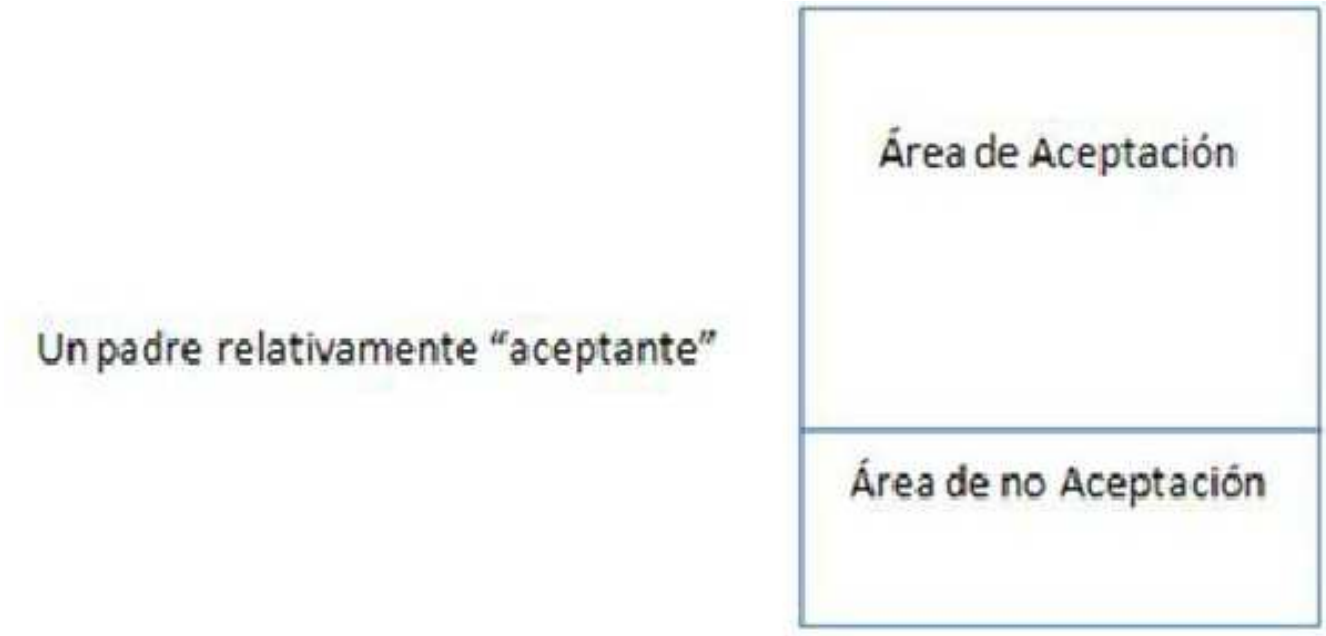
Obviamente, algunas de sus conductas pueden aceptarse fácilmente, otras no. Podemos representar esta diferencia dividiendo el rectángulo en una área de aceptación y una de no aceptación. Ponemos todas las conductas aceptables en la parte superior de la ventana y las conductas inaceptables en la parte inferior.



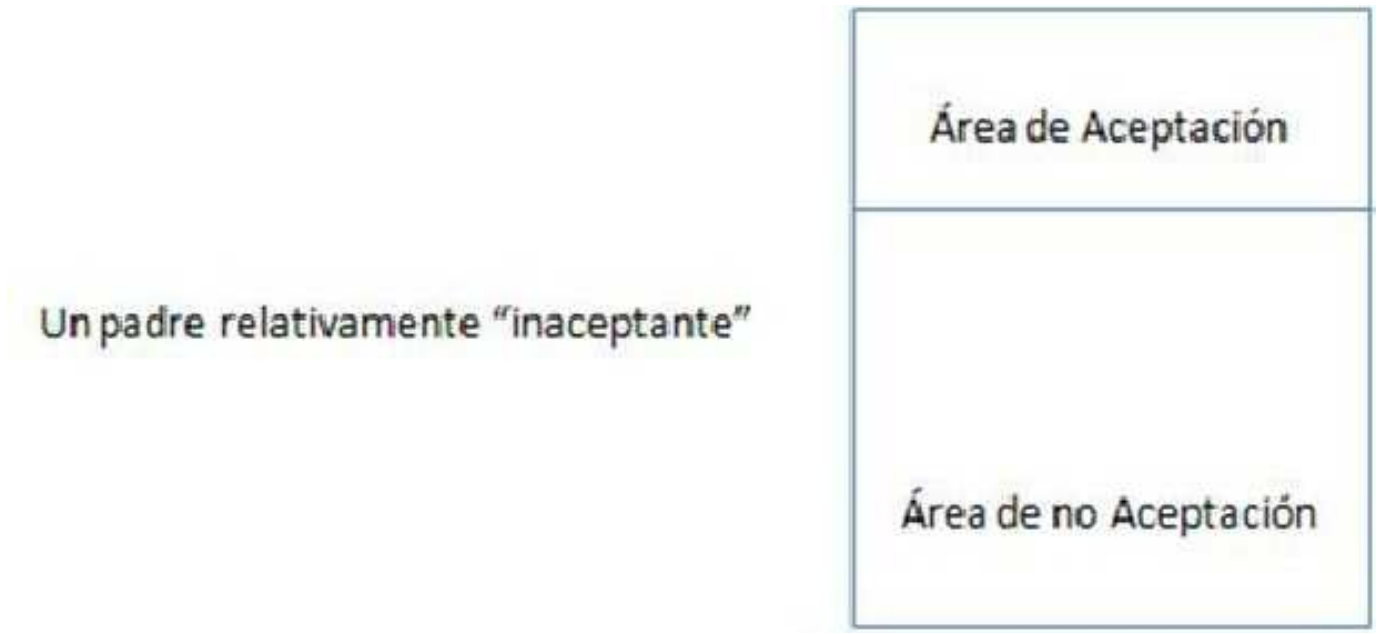
Si su hijo se pone a ver televisión el sábado en la mañana, dejándola en paz para que usted pueda arreglar la casa, esta actitud caería dentro del área de aceptación. Si pone el volumen del aparato tan fuerte que le pone los nervios de punta, eso caería dentro del área de no aceptación.

La línea de demarcación en el rectángulo será desde luego diferente para padres

diferentes. Una madre puede encontrar pocas cosas que no acepte de su hijo y, por lo tanto, a menudo siente afecto y aceptación hacia él.



Otra madre puede encontrar inaceptables muchas de las cosas que su hijo hace y *muy pocas veces*podrá sentirse afectiva y receptiva hacia él.



Qué tanto acepta un padre a su hijo es algo que está relacionado *en parte* con la clase de persona que ese padre es. Algunos, sencillamente por su manera de ser, tienen la capacidad de aceptar fácilmente a sus hijos. Estos padres, en forma por demás interesante, son por lo común personas que aceptan a todo mundo en general. Ser así es una característica de su propia personalidad, de su seguridad interior, de su alto índice de tolerancia, de que se sienten contentos de sí mismos, de que los sentimientos que tienen acerca de sí mismos son bastante independientes de lo que sucede a su alrededor y de una multitud de otras variables de la personalidad. Todos hemos conocido a alguien así, aunque no sepamos qué es lo que los ha hecho de tal manera, se les considera como personas "comprensivas". Uno se siente bien alrededor de semejantes personas: se les puede hablar abiertamente, con franqueza. Se puede ser sincero.

Otros padres, como personas, sencillamente no son tolerantes hacia otros. En alguna forma encuentran que no pueden aceptar muchas conductas de otras personas. Si usted los observa con sus hijos quizá se sorprenda que muchas conductas que encuentra aceptables, para ellos no lo son. Quizá se diga a sí mismo: "¡Vaya, deja a los niños en paz, no están molestando a nadie!"

A menudo estas son personas con nociones muy rígidas acerca de cómo "deberían" portarse otros, de cuál conducta está "bien" o "mal", y esto no sólo con los niños sino con todos. Uno puede sentirse ligeramente incómodo cerca de personas así porque probablemente se tienen dudas de si nos aceptarán.

Recientemente observé a una madre con sus dos hijos pequeños en el supermercado, en mi opinión ambos parecían bastante bien educados. No eran escandalosos ni estaban causando problemas, y sin embargo, la madre constantemente les decía lo que deberían hacer o no: "No se alejen de mí. No pongan las manos en el carrito. Hazte a un lado, estás estorbando ¡Apúrate! No toquen la comida. Dejen en paz esos sacos". Parecía como si esa madre no pudiera aceptar *nada* de lo que sus hijos estaban haciendo.

Mientras que la línea que divide las áreas de aceptación y de no aceptación se encuentra influida parcialmente por factores que están únicamente *dentro de cada padre*, el grado de aceptación también se determina por *el niño*. Es más difícil sentir aceptación por algunos niños. Pueden ser sumamente agresivos o activos, o poco atractivos físicamente, o pueden exhibir rasgos de conducta que no son del gusto de uno. Un niño que nace enfermo, o que no se duerme fácilmente o que llora con frecuencia o tiene cólico, comprensiblemente sería más difícil de aceptar por la mayoría de los padres.

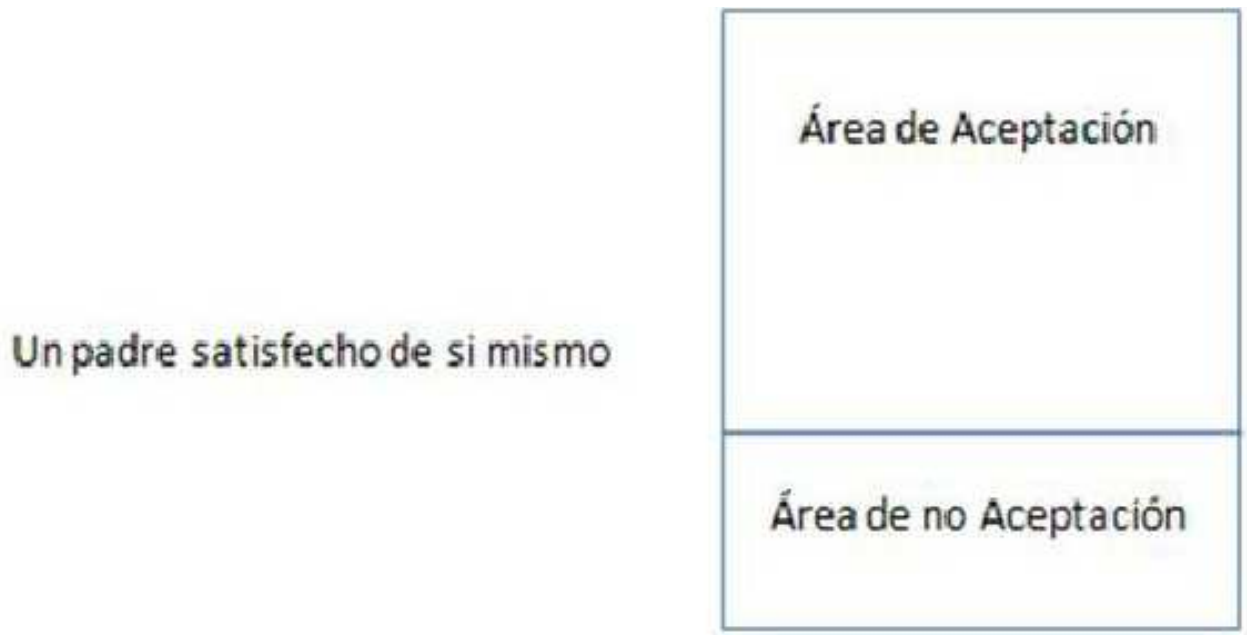
La idea propugnada en muchos libros y artículos escritos para padres, de que un padre debe aceptar a todos sus hijos en la misma medida, no solo es ilógica, sino provoca que muchos padres se sientan culpables cuando experimentan diferentes grados de aceptación hacia sus hijos. La mayoría de las personas estaría de acuerdo, desde luego, en que siente diferentes grados de aceptación hacia los adultos que conoce. ¿Por qué habría de sentir en otra forma hacia los niños?

El hecho de que la aceptación paternal de un niño determinado está influida por las características del niño puede demostrarse de la siguiente manera:

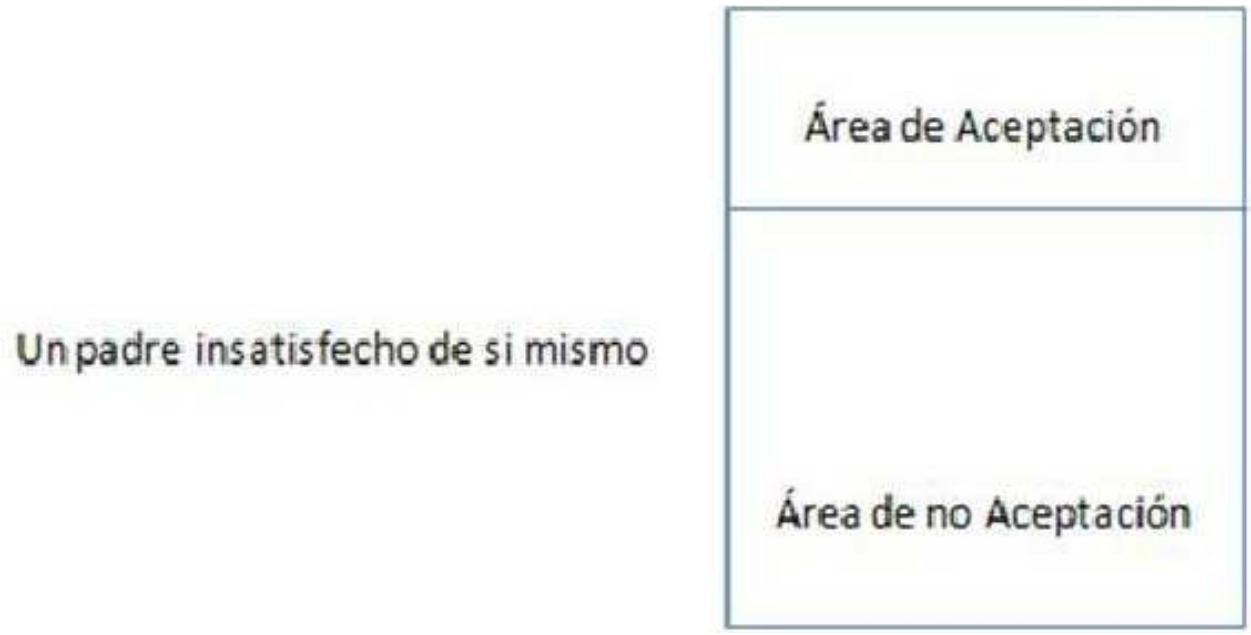
Para algunos padres es más fácil aceptar a las niñas que a los niños; para otros, es lo contrario. Unos padres aceptan con dificultad a los niños inquietos. Otros, en cambio, tienen preferencia por los niños activos y curiosos y que disfrutan explorando las cosas de manera independiente. He conocido algunos niños que inexplicablemente tenían tanto encanto y atractivo para mí que parecía que yo podría aceptar casi cualquier cosa que hicieran. Por desgracia también me he encontrado con niños cuya sola presencia me era desagradable y muchas de sus conductas eran inaceptables para mí.

Otro de los factores significativos es que la línea divisoria entre la aceptación y la no aceptación no permanece fija sino que se mueve hacia arriba y hacia abajo. Muchas cosas la afectan, incluyendo el estado de ánimo de los padres en un momento dado y la situación en que los padres mismos se encuentren.

Un padre que en un momento dado se siente lleno de energía, sano y satisfecho consigo mismo, puede aceptar cualquier cosa de su hijo. Poco de lo que su hijo haga lo molestará cuando se siente bien.



Cuando el padre está rendido de cansancio porque no ha dormido bien o le duele la cabeza o se siente irritable, cualquier cosa que el niño haga va a molestar a su padre o a su madre. Esta inconsistencia puede ilustrarse así:



El sentimiento de aceptación de un padre también cambiará de una situación a otra. Todos los padres reconocerán en sí mismos que generalmente están menos dispuestos a tolerar la mala conducta de sus hijos cuando la familia está de visita que cuando todos están en casa.

¡Y cómo cambia el nivel de tolerancia hacia la conducta de los hijos cuando los abuelos llegan de visita!

Debe parecer confuso para los niños el que sus padres se molesten con sus modales en la mesa cuando hay visitas, si estos mismos modales se aceptan cuando no las hay.

Esta inconsistencia puede ilustrarse así:

La existencia del padre y de la madre añade complejidad al esquema de aceptación

en las familias. Generalmente, a menudo uno de ellos es básicamente más flexible que el otro.

> Juanito, un niño de cinco años, fuerte y activo, toma una pelota y empieza a jugar con ella arrojándosela a su hermano que se encuentra en el extremo opuesto de la sala de la casa. La madre se altera y no lo acepta porque teme que Juanito dañe algún objeto de los que hay en la habitación. Su padre, sin embargo, no sólo acepta tal conducta sino que exclama orgulloso:
>
> — ¡Mira a Juanito, va a ser un buen jugador de pelota! ¡Mira qué bien la tira!

Más aún, la línea de aceptación de cada padre se mueve hacia arriba o hacia abajo de acuerdo con la situación y con el estado de ánimo de cada uno. Así, el padre y la madre no *siempre* sienten igual cuando su hijo se porta de cierta manera en un momento dado.

Los padres pueden ser y serán inconsistentes

Por lo tanto, entonces, los padres serán *inconsistentes*. ¿Cómo podría ser de otra forma, si sus sentimientos cambian de día a día, de niño a niño, de situación a situación? En la Ventana de la Conducta de cada padre, la línea dividiendo las conductas aceptables de las inaceptables consecuentemente fluctúa, como resultado:

Si los padres trataran de ser consistentes, no serían genuinos. El consejo tradicional a los padres de que deben ser constantes con sus hijos a toda costa, ignora que las situaciones son diferentes, los hijos son diferentes, y mamá y papá son seres humanos que son diferentes. Más aún, tal consejo ha tenido el efecto nocivo de hacer que los padres finjan representar el papel de una persona con sentimientos siempre iguales.

Los padres no tienen que presentar un "frente unido"

Aún más importante, el consejo de ser consistentes ha llevado a muchos padres y madres a pensar que deberían estar siempre unidos en sus sentimientos, presentando así un frente mismo ante los hijos. Esto es una tontería. Y, sin embargo, es una de las creencias más arraigadas sobre la educación de los hijos. Los padres, de acuerdo con esta creencia tradicional, deberían siempre apoyarse el uno al otro de manera que el niño crea que ambos padres sienten lo mismo hacia una conducta determinada.

Aparte de que esta estrategia es totalmente injusta (alinearse dos a uno contra el niño), a menudo provoca situaciones "irreales" de parte de uno de los padres.

La habitación de una muchacha de dieciséis años de edad, no está arreglada todo lo que su madre quisiera. Los hábitos de limpieza de esta hija no son aceptables para su madre (dentro de su área de no aceptación). A su padre, sin embargo, la habitación le parece bastante limpia y arreglada. Esa conducta está dentro de su área de aceptación. La madre presiona al padre a fin de que él opine lo mismo que ella para que puedan presentar un frente unido (y así tener más influencia en la hija). Si el padre accede, no será sincero.

Un niño de seis años está jugando con su camión y haciendo más ruido del que su padre puede aceptar. La madre, sin embargo, está tranquila. Le encanta que el niño juegue independientemente en vez de andar pegado a ella como lo hizo durante el resto del día. El padre se dirige a la madre:

— ¿Por qué no haces algo para que deje de estar haciendo ese ruido?

Si la madre accede, no está siendo sincera.

Falsa Aceptación

Ningún padre acepta todos los tipos de conducta de un hijo. Algunos de estos siempre estarán en el "área de no aceptación" del padre. He conocido padres cuya "línea de aceptación" está muy baja en La Ventana, pero nunca he conocido un padre que "acepte sin condiciones". Algunos padres fingen aceptar la mayor parte de la conducta de sus hijos, pero estos padres en realidad están representando el papel de ser buenos padres. Por lo tanto, una cierta cantidad de su aceptación es falsa. Por fuera actúan como si aceptaran, pero por dentro guardan un sentimiento de no aceptación.

Supongamos que una madre se siente irritada porque el niño de cinco años no se ha acostado a su hora. La madre tiene necesidades propias, digamos, como leer un nuevo libro. Preferiría estar haciendo esto a estar dedicando tiempo al niño. También está preocupada porque el niño no está durmiendo lo suficiente y al día siguiente estará irritable o contraerá un resfriado. Y, sin embargo esta madre tratando de ser "permisiva", se resiste a exigirle al niño que se acueste por temor a no ser constante con sus principios. Esta madre demostrará "Falsa Aceptación". Posiblemente actúe como si aceptara lo que el niño hace, pero dentro de sí no lo acepta; se siente bastante irritada, quizá enojada, y desde luego frustrada porque no satisface sus propias necesidades.

¿Cuáles son los efectos en el niño cuando un padre acepta falsamente? Los niños, como todo mundo sabe, son asombrosamente sensitivos hacia las actitudes de sus padres. Sienten los verdaderos sentimientos de los padres porque estos envían "mensajes mudos" a sus hijos, claves que los niños perciben, algunas veces conscientemente, otras inconscientemente. Un padre cuya actitud interior es de ira o de irritación, mandará señales sutiles: el ceño fruncido, la ceja levantada, un tono de voz especial, una cierta postura, los músculos faciales tensos. Aun los niños muy pequeños captan estas señales, que en su experiencia les dicen que en realidad mamá no está aceptando lo que ellos hacen. El niño, por lo tanto, sentirá la desaprobación, y en ese momento sentirá también que no se le quiere.

¿Qué pasa cuando la madre siente en realidad que no puede aceptar pero su

conducta hacia el niño es como si aceptara? El niño recibe estos dos mensajes. Ahora está muy confundido. Está recibiendo "mensajes mezclados" o claves contradictorias; *conducta* que le dice que está bien que no se acueste todavía y *claves mudas* que le dicen que en realidad su madre no lo quiere porque no se ha acostado. Este niño está confundido. Quiere seguir sin ir a la cama, pero también quiere que se le ame (que se le acepte). Parece que mamá acepta que él no se acueste y, sin embargo, mamá frunce el ceño. ¿Qué hacer?

Confundir en esta forma a un niño puede afectar seriamente su salud sicológica. Todos sabemos qué frustrante e incómodo es no saber qué conducta escoger porque se reciben mensajes mezclados de una persona. Supongamos que usted le pregunta a su anfitriona si puede fumar su pipa en su casa. Ella dice que por supuesto. Sin embargo, cuando la enciende, sus ojos y rostro mandan claves mudas de desagrado. ¿Qué es lo que usted hace? Quizá pregunte si está segura de que está bien. O guardará su pipa otra vez y se sentirá resentido. O seguirá fumando, sintiendo todo el tiempo que a su anfitriona le disgusta.

Los niños experimentan esta misma clase de dilema, cuando se les confronta con aceptación que aparenta ser deshonesta. Si esto sucede con frecuencia, el niño sentirá que no se le quiere. Puede provocar conducta problemática de parte del niño, que por medio de ella "pone a prueba" constantemente a sus padres, hace que los niños lleven dentro de sí una pesada carga de ansiedad, fomenta en ellos sentimientos de inseguridad, y así sucesivamente.

He llegado a creer que el padre más difícil que le puede tocar a un niño es el empalagoso padre "permisivo" que actúa como si aceptara, pero que comunica rechazo sutilmente.

Hay otro resultado grave de la falsa aceptación, y a la larga esto puede ser aún más dañino para la relación entre padres e hijos. Cuando un niño recibe "mensajes mezclados", puede empezar a tener grandes dudas acerca de la honestidad y sinceridad de sus padres. De sus muchas experiencias aprende que mamá a menudo dice una cosa cuando en realidad siente otra. A la larga, el niño desconfía de un padre así. A continuación presento algunas maneras de sentir de varios adolescentes que las han compartido conmigo:

> "Mi madre es hipócrita. Actúa como si fuera tan dulce cuando en realidad no lo es".
>
> "No puedo confiar en mis padres, porque aunque no me lo dicen, sé que no aprueban muchas de las cosas que hago".
>
> "Me voy creyendo que a mis padres no les importa a qué hora llego; luego, si llego muy tarde, al otro día no me hablan".
>
> "Mis padres no son nada estrictos; me dejan hacer casi todo lo que yo quiero. Pero yo sé lo que no les gusta que haga".
>
> "Cada vez que me presento a comer descalza, mi madre pone mala cara, pero nunca me dice nada".

"Mi madre es tan dulce y tan comprensiva todo el tiempo, pero sé que no le gusta la clase de persona que soy. A mi hermano sí lo quiere porque él es más como ella".

Cuando los hijos expresan tales sentimientos, es evidente que sus padres no han ocultado realmente sus verdaderos sentimientos o actitudes, aunque hayan creído que lo estaban haciendo. *En una relación tan estrecha y larga como la que hay entre padres e hijos, los verdaderos sentimientos de los padres en muy raras ocasiones pueden ocultarse a los hijos.*

Así es que cuando los padres se han visto influidos por los que recomiendan lo "permisivo" y tratan de actuar en una forma de aceptación que va más allá de sus propias actitudes verdaderas, dañan seriamente la relación con sus hijos, así como producen grave daño sicológico a los niños mismos. Los padres necesitan comprender que es mejor no tratar de extender su área de aceptación más allá de lo que sus verdaderas actitudes alcanzan. Es mejor que fingir darse cuenta de cuándo no está uno en aptitud de aceptación y expresarlo.

¿Puede usted aceptar al niño pero no su conducta?

No sé dónde se originó esta idea, pero ha tenido gran aceptación y atractivo, especialmente para los padres influidos por los que predican lo permisivo, pero que son lo suficientemente honrados consigo mismos para darse cuenta de que no siempre aceptan la conducta de sus hijos. He llegado a creer que esta es otra de esas ideas falaces y dañinas, y que impide a los padres ser sinceros. Aun cuando puede haberlos aliviado del sentimiento de culpa que se les ha hecho sentir cuando no aceptan a sus hijos, esta idea ha dañado muchas relaciones entre padres e hijos.

A los padres se les ha dado autorización profesional para usar su autoridad o poder para restringir ciertos tipos de conducta ("poner límites" a) que ellos no pueden aceptar; han interpretado esto como algo que justifica el derecho de controlar, restringir, prohibir, exigir o negar, en tanto que lo hagan en forma inteligente de manera que el niño lo perciba como rechazo hacia la *conducta,* no hacia *él.*

En esto radica la falsedad.

¿Cómo puede usted aceptar a su *hijo,* independientemente y al contrario de sus sentimientos de rechazo hacia *lo que sea que el niño esté diciendo o haciendo?* ¿Qué es "el hijo" sino el hijo en actividad, actuando en cierta forma en determinado momento? Es hacia *un hijo en acción* hacia quien un padre tiene sentimientos, sean estos de aceptación o no, no alguna abstracción llamada "hijo".

Estoy seguro que desde el punto de vista del mismo niño, a él le parece lo mismo. Si él siente que a usted no le parece conducta aceptable el que él ponga sus zapatos sucios en el sofá de la sala, dudo mucho que él haga la inferencia de alto nivel, de que aunque a usted no le guste su conducta de "pies en el sofá de la sala", sin embargo, usted lo acepta a él "como persona". Al contrario, él indudablemente piensa que por lo que él como persona completa está *haciendo* en este momento, usted no *lo* está aceptando para nada.

Tratar de que un hijo entienda que sus padres *lo* aceptan pero no *lo que hace,* aun si fuera posible para un padre lograr separar ambas cosas, debe ser tan difícil como lograr hacer creer a un niño que la paliza que se le está administrando "le duele más al padre que a él mismo".

El que un niño sienta que él *como persona* no es aceptado se determinará por el número de conductas suyas que no sean aceptadas. Los padres que encuentran inaceptables muchas de las cosas que sus hijos dicen o hacen, inevitablemente fomentan en estos niños un profundo sentimiento de que son rechazados como personas. De igual manera, los padres que aceptan muchas de las cosas que sus hijos dicen o hacen, producirán hijos que se sentirán aceptables como personas.

Es mejor que usted admita para sí mismo (y para el niño) que no lo acepta como persona cuando él está haciendo o diciendo algo en cierta forma y en determinado momento. En esta forma el niño aprenderá a percibirlo como persona abierta y sincera, porque está usted siendo realista.

También, cuando se le dice a un niño: "Te acepto, pero deja de estar haciendo eso", no va usted a alterar su reacción hacia este modo de ejercitar el poder que usted tiene. A

los hijos no les gusta que sus padres les nieguen, los restrinjan o les prohíban cosas, no importa qué clase de explicación acompañe el uso de tal autoridad o de tal poder. "El fijar límites" tiene una alta probabilidad de estallar ante los padres en forma de resistencia, rebelión, mentira y resentimiento. Más aún, hay métodos mucho más efectivos para hacer que los hijos modifiquen su conducta inaceptable que el usar el poder paternal para "fijar límites" o restringir.

Nuestra definición de padres que son personas reales

Nuestra Ventana de la Conducta ayuda a los padres a entender sus propios sentimientos inevitables y las condiciones que afectan a estos sentimientos y los hacen cambiar continuamente. Los padres verdaderos se sentirán inevitablemente tanto receptivos como "rechazantes" hacia sus hijos; sus actitudes hacia la misma conducta no pueden ser constantes: variarán de vez en vez. No deben (y no pueden) esconder sus verdaderos sentimientos; deben aceptar el hecho de que uno de los padres puede sentir que en ese momento puede aceptar un tipo determinado de conducta, mientras que la madre no puede aceptarlo, o al contrario; y ambos deben comprender que cada uno sentirá inevitablemente diferentes grados de aceptación hacia cada uno de sus hijos.

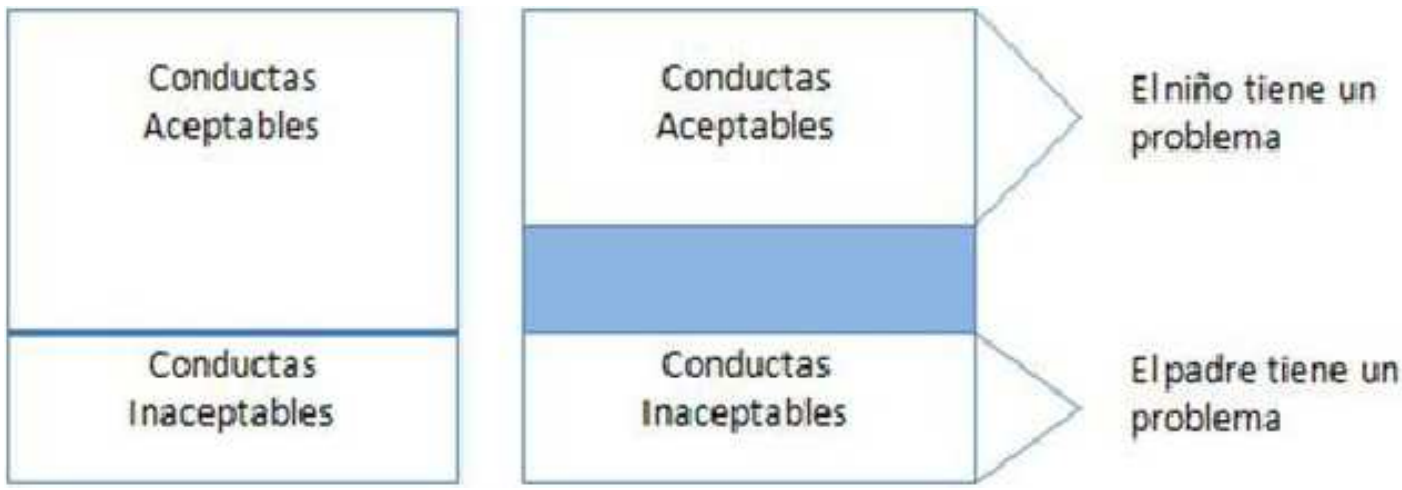
Para resumir, los padres *son* personas, no dioses. No tienen que actuar aceptando incondicionalmente, ni siquiera aceptando congruentemente. Tampoco deben fingir que aceptan cuando en realidad no lo hacen. Aun cuando los niños *prefieren* indudablemente la aceptación, pueden manejar en forma positiva los sentimientos de no aceptación de sus padres cuando estos envían mensajes sinceros y claros que reflejan sus propios sentimientos. Esto no sólo hará que sea más fácil para los hijos enfrentarse a las situaciones diversas que encuentren en la vida, sino que ayudará a cada niño a ver a sus padres como a personas reales, auténticas, francas y humanas, con quienes les gustaría tener una relación.

¿Quién tiene el problema?

Un concepto básico en el modelo PET es el principio de la propiedad del problema. Su importancia no puede ser exagerada ya que muchos padres caen en la trampa de asumir la responsabilidad de resolver los problemas que son de sus hijos, en lugar de motivarlos a resolver sus problemas por ellos mismos. Los padres nos han dicho:

> "La cosa más grande que me sucedió al tomar PET fue identificar quién tenía el problema. Fue sin duda alguna la cosa más significativa. Simplemente me dejó perpleja darme cuenta que mis hijos tenían problemas y que yo no debía apropiármelos, como lo he hecho por años"
>
> "Qué alivio descubrir que no tengo por qué resolver los problemas de todos"

Cuando los padres entienden el principio de la propiedad del problema, esto puede tener un efecto profundo trayendo un cambio en su conducta hacia sus hijos. Este concepto se introduce en términos de la Ventana de la Conducta que usamos para diferenciar conductas "aceptables" de "inaceptables". Sin embargo, una tercera área debe ser agregada como se muestra a continuación:



Iniciando con la parte baja del rectángulo a la derecha, estas conductas, como usted recordará, son aquellas inaceptables para el padre ya que interfieren con su derecho de satisfacer sus necesidades. Ejemplos:

El niño moviéndose lentamente cuando el padre tiene prisa.
El niño olvidando llamar cuando llegará tarde a la cena.
Un joven tocando música a un volumen que no permite a los padres escucharse.

Tales conductas señalan que *el padre tiene un problema* y el padre debe intentar modificar la conducta que le está causando un problema.

En la parte superior de la Ventana de la Conducta, mostramos conductas del niño que señalan que él tiene un problema, las necesidades del niño no están siendo cubiertas, el niño está infeliz o frustrado.

Ejemplos:

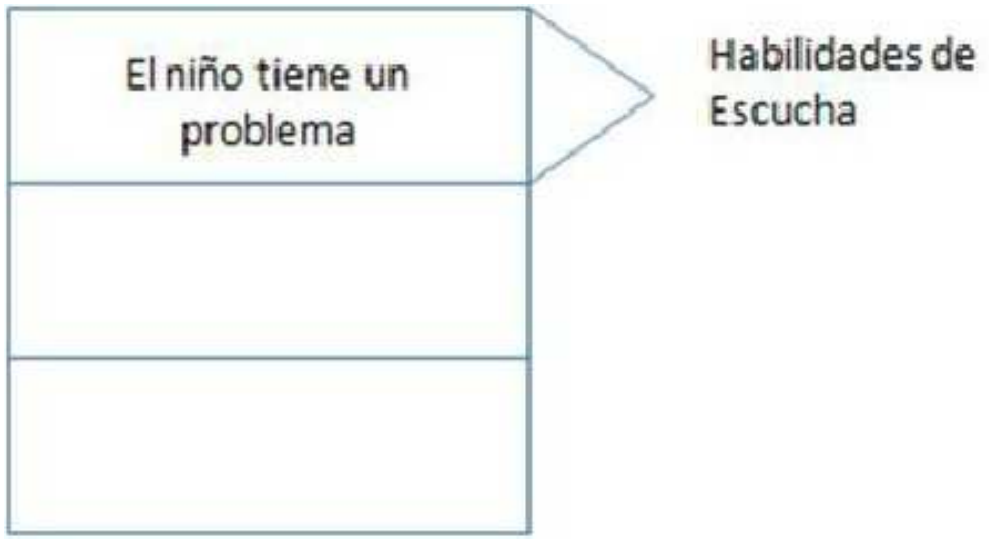
El niño es rechazado por uno de sus amigos.
La niña encuentra su tarea demasiado difícil.
El niño está molesto con su maestro.
La joven está inconforme por su sobrepeso.

Estos son problemas que los niños experimentan en sus propias vidas, independientemente y fuera de la vida de sus padres. En tales situaciones, el *niño tiene un problema*.

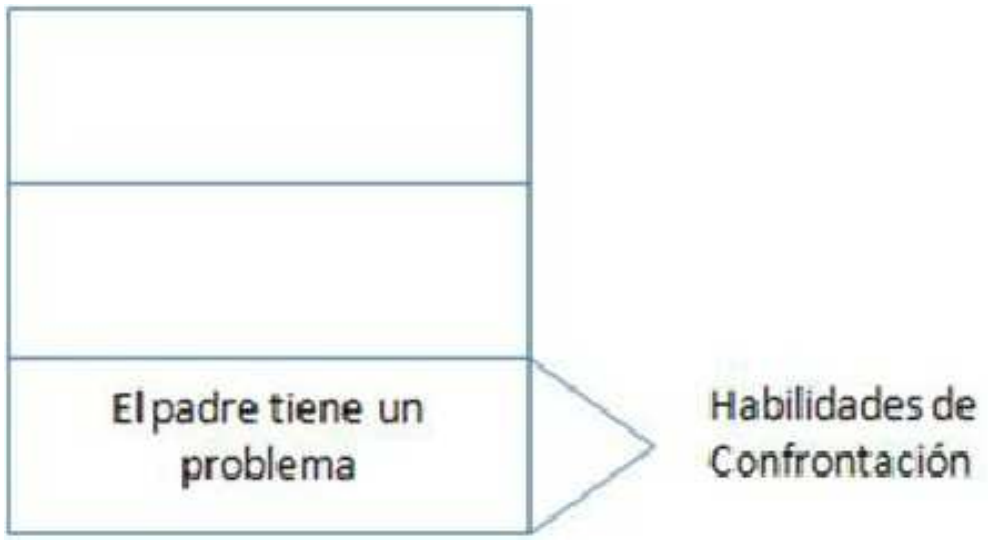
En el área media de la Ventana se ubican las conductas del niño, que no están causando un problema ni a éste ni al padre. Estos son los momentos encantadores en las relaciones padre-hijo cuando los padres y sus hijos pueden estar el uno con el otro en una relación sin problemas, jugando juntos, conversando, trabajando o compartiendo experiencias. Esta es el área de *No problema.*

Cuando el niño tiene el problema comúnmente los padres están tentados a intervenir rápidamente, a asumir la responsabilidad de resolverlo… y después se culpan a sí mismos cuando no pueden. PET ofrece a los padres una alternativa para ayudar a sus hijos: dejar que el niño tenga el problema y encuentre su propia solución. Simplificado de alguna manera, este enfoque se conforma de los siguientes elementos:

1. Todos los niños inevitablemente encontrarán problemas en sus vidas, de todos los tamaños y tipos.
2. Los niños tienen un potencial increíble y no explotado para encontrar buenas soluciones a sus problemas.
3. Si los padres les dan soluciones prefabricadas, los niños siguen siendo dependientes y dejarán de desarrollar sus propias habilidades para resolución de problemas. Siempre que encuentren un nuevo problema volverán a acudir a sus padres.
4. Cuando los padres se apropian de los problemas de sus hijos, y por lo tanto asumen la responsabilidad plena de encontrar buenas soluciones, no sólo echan sobre sí una gran carga, sino también una tarea imposible. Nadie tiene sabiduría infinita para generar siempre buenas soluciones para los problemas personales de otros.
5. Cuando un padre puede aceptar que no posee el problema del niño, entonces está en una mejor posición para ser un facilitador, catalizador o agente de ayuda, ayudar a que el niño trabaje a través del proceso de resolución del problema por sí mismo.
6. Los niños necesitan ayuda con cierto tipo de problemas, pero a largo plazo el tipo de ayuda más eficaz es, paradójicamente, una forma de no-ayuda. Más precisamente, es una manera de ayudar que deja la responsabilidad en el niño para buscar y encontrar sus propias soluciones. En PET las llamamos “Habilidades de Escucha”.



Cuando la conducta del niño causa al padre un problema (conducta que hemos localizado previamente en el tercio inferior de la Ventana de la conducta), un grupo diferente de habilidades debe ser usado. Estas son habilidades que serán eficaces en traer un cambio en la conducta inaceptable del niño. Cuando un niño está interfiriendo con los derechos del padre o está haciendo algo que impide que el padre satisfaga sus necesidades, el padre tiene el problema y por lo tanto querrá usar habilidades que le ayudarán a él mismo. En PET llamamos a estas "Habilidades de Confrontación"



Cuando el padre tiene el problema, requiere una postura que comunique al niño: "Oye, tengo un problema y necesito tu ayuda", una postura muy diferente a cuando el niño tiene un problema y el padre quiere comunicar: "Parece que tienes un problema, ¿necesitas mi ayuda?".

Podemos gráficamente mostrar el principal objetivo de Padres Eficaz y Técnicamente Preparados:

> Enseñar a los padres habilidades que serán eficaces en reducir el número de problemas que tiene el niño (haciendo más pequeña el área del tercio superior del rectángulo).
>
> Enseñar a los padres habilidades diferentes que serán eficaces en reducir el número de problemas que sus hijos les causen (haciendo el área en el tercio inferior

del rectángulo más pequeña):

Es esencial que los padres siempre clasifiquen cada situación que ocurre en la relación para que sepan si deben Escuchar Activamente o Confrontar. Sugiero que los padres adquieran el hábito de hacerse a sí mismos la pregunta: "¿Quién tiene este problema?".

La aplicación exitosa de estos dos grupos de habilidades (Escucha Activa y Confrontación), hace más grande el Área de No Problema, dando mucho más tiempo disponible en la relación padre-hijo donde ninguno tiene un problema y ambos pueden satisfacer sus necesidades y disfrutar sus vidas juntos.

En los siguientes tres capítulos, me enfocaré exclusivamente a las habilidades de escucha, las habilidades que los padres necesitan usar cuando el niño tiene un problema. Después me enfocaré a las habilidades de confrontación que los padres pueden usar cuando ellos tienen un problema.

3 Cómo escuchar para que los chicos hablen con usted. El lenguaje de la aceptación

Una muchacha de quince años, al final de una de sus sesiones semanales conmigo, se levanta de la silla, hace una pausa antes de dirigirse hacia la puerta, y dice:

> "Se siente bien poder hablar con alguien acerca de cómo me siento en realidad. Nunca antes había hablado de estas cosas con nadie; nunca pude hablar así con mis padres."

Los padres de un muchacho de dieciséis años que está fallando en la escuela me preguntaron en una ocasión:

> "¿Cómo podemos lograr que Francisco confíe en nosotros? Nunca sabemos en qué está pensando. Sabemos que no es feliz, pero no tenemos idea de lo que le pasa."

Una chica inteligente y atractiva de trece años que vino a verme con sus padres después de haber huido de su casa con dos de sus amigas, hizo este comentario revelador acerca de las relaciones que había entre ella y su madre:

> "Llegó al punto en que no podíamos confiarnos ni aun las más pequeñas cosas... como el trabajo en la escuela. Cuando temía haber reprobado alguna prueba y le decía que no había salido bien, me decía: "Y bien, ¿por qué no?", y luego se enojaba conmigo. Así que empecé a mentir. No me gustaba hacerlo pero lo hice, hasta que ya no me preocupaba hacerlo… Al final era como dos personas diferentes hablando entre sí: ninguna de las dos mostraba sus sentimientos verdaderos… lo que *en realidad* pensábamos."

Estos no son ejemplos fuera de lo común de cómo los hijos erigen barreras ante sus padres, rehusando compartir con ellos aquello que en realidad está pasando en su interior. Los niños aprenden que el hablar con sus padres no ayuda y que a menudo resulta peligroso. Muchos padres, por lo tanto, pierden miles de oportunidades de ayudar a sus hijos con los problemas que ellos encuentran en la vida.

¿Por qué tantos padres resultan "tachados" de las vidas de sus hijos como fuentes de ayuda? ¿Por qué dejan los hijos de hablar a los padres de las cosas que de veras los molestan? ¿Por qué tan pocos padres tienen éxito al mantener una relación de ayuda con sus hijos?

¿Y por qué encuentran los hijos más fácil hablar con consejeros profesionales competentes que con sus padres? ¿Qué es lo que el consejero profesional hace que le permite fomentar una relación de ayuda con los hijos?

Los psicólogos han estado encontrado algunas respuestas a estas preguntas en los últimos años. A través de experiencias clínicas y de la investigación, estamos empezando

a entender los ingredientes necesarios para una relación efectiva de ayuda. Quizá el más esencial de estos sea el *"lenguaje de aceptación"*.

EL PODER DEL LENGUAJE DE ACEPTACIÓN

Cuando una persona es capaz de sentir y comunicar aceptación genuina de otra persona, posee la capacidad de ser un poderoso agente de ayuda para esa persona. Su aceptación del otro, tal como es, es un factor importante para fomentar una relación en la que la otra persona puede crecer, desarrollarse, hacer cambios constructivos, aprender a resolver problemas, ir hacia la salud psicológica, volverse más productiva y creativa y actualizar su potencial al máximo. Es una de esas paradojas sencillas pero hermosas que la vida tiene: cuando una persona siente que es verdaderamente aceptada por otra, tal como es, entonces se siente libre de tomar esa aceptación como punto de partida y empezar a pensar cómo quiere cambiar, cómo quiere crecer, cómo puede ser diferente, cómo podría llegar a ser más de lo que es capaz de ser.

La aceptación es como la tierra fértil, que permite que una pequeña semilla llegue a convertirse en la hermosa flor que está latente en ella. La tierra sólo *ayuda* a la semilla a florecer; *libera* la capacidad de la semilla para crecer, aunque la capacidad está dentro de la semilla. Como con la semilla, un niño contiene enteramente dentro de su organismo la capacidad para desarrollarse. La aceptación es como la tierra: nada más permite al niño que desarrolle su potencial.

¿Por qué es la aceptación paternal una influencia positiva tan significativa para el niño? Esto es algo que los padres no suelen entender. La mayoría de las personas creen que si aceptan a un niño, este va a permanecer tal como es; que el mejor modo de ayudar a un niño a convertirse en algo mejor en el futuro es decirle lo que *no* aceptamos de él ahora.

Por lo tanto, la mayoría de los padres se apoya demasiado en el lenguaje de la *no aceptación* al educar a sus hijos, creyendo que esta es la mejor manera de ayudarlos. La tierra que la mayoría de los padres proporciona para el crecimiento de sus hijos es árida, áspera, llena de evaluaciones, juicios, críticas, prédicas, moralejas, advertencias y mandatos-mensaje que expresan *no aceptación* del hijo tal como este es.

Recuerdo las palabras de una muchacha de trece años que estaba empezando a rebelarse contra los valores de sus padres:

> —Me dicen tan seguido lo mala que soy y lo estúpido de mis ideas, y cómo no se puede confiar en mí que nada más hago más cosas que no les gustan. Si ya opinan que soy mala y estúpida, pues de una vez me sigo y hago todas estas cosas.

Esta niña era lo suficientemente inteligente para comprender el viejo adagio aquel que dice: "Dile a un niño a menudo qué tan malo es y seguramente se volverá malo". Los niños con frecuencia se convierten en lo que sus padres les dicen que son.

Además de este efecto, el lenguaje de no aceptación calla a los niños. Dejan de hablar a sus padres; aprenden que es más cómodo guardarse sus sentimientos y sus

problemas.

El lenguaje de aceptación abre a los niños. Los libera para compartir sus sentimientos y problemas. Los terapeutas y consejeros profesionales han demostrado qué tan poderosa puede ser esa aceptación. Aquellos que son más efectivos son los que hacen sentir a la gente que viene a verlos en busca de ayuda, que son verdaderamente aceptados. Es por eso que con frecuencia se oye decir que en la terapia o durante las sesiones con el consejero, el paciente se sintió totalmente libre del juicio del consejero. Informan que sintieron libertad para decirle lo peor de ellos mismos: sintieron que su consejero *los aceptaría* sin que importara lo que dijeran o sintieran. Tal aceptación es uno de los elementos más importantes para el crecimiento y para el cambio que se verifica en las personas a través del consejero y de la terapia.

También, de la misma manera, hemos aprendido de estos "agentes profesionales del cambio", que la no aceptación a menudo hace que la gente se encierre en sí misma y que se sitúe a la defensiva, que produce incomodidad, que hace que las personas teman hablar o dirigir sus miradas hacia sí mismas. Así, parte del "secreto del éxito" de la habilidad del terapeuta profesional para fomentar el cambio y el crecimiento en las personas con problemas, es la ausencia de rechazo en las relaciones entre ellos, y en su habilidad para usar el lenguaje de aceptación para que la otra persona lo perciba sincero.

Al trabajar con los padres en nuestro curso de Padres Eficaz y Técnicamente preparados, hemos demostrado que los padres pueden aprender los mismos procedimientos que usan los consejeros profesionales. La mayoría de estos padres reduce drásticamente la frecuencia de mensajes que sugieren no aceptación y adquieren una gran destreza en el uso del lenguaje de aceptación.

Cuando los padres aprenden cómo demostrar a través de sus palabras un sentimiento interior de aceptación hacia un niño, entran en posesión de una herramienta que puede rendir excelentes resultados. Pueden influir en la opinión que el niño tiene de sí mismo y lo ayudan a adquirir una idea de su propio valor. Pueden facilitar grandemente su desarrollo y actualizan el potencial que el niño recibió genéticamente. Pueden acelerar su camino hacia la independencia y hacia la autodirección. Pueden ayudarle a aprender a resolver por sí mismos los problemas que la vida inevitablemente trae consigo, y pueden darle la fuerza para manejar en forma positiva los desengaños y penas normales de la infancia y de la adolescencia.

De todos los efectos de la aceptación, ninguno es tan importante como el sentimiento interior que el niño experimenta de que es amado, pues el aceptar a otro "tal como es", es verdaderamente un acto de amor; sentirse aceptado es sentirse amado. Y en psicología apenas hemos empezado a darnos cuenta del tremendo poder que tiene el sentirse amado; puede ayudar al crecimiento de la mente y del cuerpo, y es probablemente la fuerza terapéutica más efectiva que conocemos para reparar tanto el daño psicológico como el físico.

La aceptación debe demostrarse

Una cosa es que un padre sienta aceptación hacia su hijo; otra, hacer sentir esa aceptación. Si la aceptación del padre no se hace sentir al niño, esta no tendrá efecto en él. Un padre debe aprender cómo demostrar su aceptación para que el niño la sienta.

Para lograr esto se requieren habilidades especiales. La mayoría de los padres, sin embargo, tiende a considerar la aceptación como una cosa pasiva: un estado mental, una actitud, un sentimiento. Desde luego, la aceptación es algo que surge de adentro, pero a fin de que sea una fuerza efectiva para influir en otro, debe comunicarse o demostrarse activamente. Nunca puedo estar seguro de que otro me acepta hasta que él lo demuestra en alguna forma.

El consejero profesional, psicólogo o psicoterapeuta, cuya eficacia como tal depende mucho de su capacidad para demostrar su aceptación del cliente, pasa años aprendiendo modos de incrementar esta actitud a través de sus propios hábitos de comunicación. A través del entrenamiento formal y de la experiencia, los consejeros profesionales adquieren habilidad específica en comunicar aceptación. Aprenden que lo que dicen establece la diferencia que hay entre la eficacia o ineficacia de su ayuda.

El hablar puede curar, y el habla puede fomentar el cambio positivo; pero debe ser la forma acertada de hablar.

Lo mismo puede decirse de los padres. Cómo hablen a sus hijos determinará el que ayuden o destruyan. El padre eficaz como el consejero eficaz, debe aprender a comunicar esta aceptación y adquirir la misma habilidad para comunicarse.

Algunos de los padres que acuden a nuestro curso preguntan escépticos si es posible que un no profesional como ellos pueda adquirir la destreza de un consejero profesional. Hace diez años habríamos dicho que no. Sin embargo, en nuestras clases hemos demostrado que es posible para la mayoría de los padres aprender cómo convertirse en agentes eficaces de ayuda para sus hijos. Ahora sabemos que no es el conocimiento de la psicología o una comprensión intelectual *acerca* de la gente lo que hace a un buen consejero; es, antes que nada, la capacidad para aprender a hablar en forma "constructiva" con las personas.

Los psicólogos llaman a esto "comunicación terapéutica", dando a entender que ciertas clases de mensajes tienen un efecto sano o "terapéutico" en las personas. Los hace sentirse mejor, los anima a hablar, los ayuda a expresar sus sentimientos, fomenta una sensación de valor y de la propia estima, reduce la impresión de amenaza o el temor, facilita el crecimiento y el cambio positivo.

Otras clases de habla son "no terapéuticas" o destructivas. Estos mensajes tienden a hacer que las personas se sientan juzgadas o culpables, restringen la expresión de los sentimientos honestos, amenazan a la persona, fomentan sentimientos de devaluación de la persona, bloquean al crecimiento y el cambio constructivo haciendo que la persona defienda con más fuerza su manera de ser.

Aunque muy pocos padres poseen intuitivamente esta capacidad terapéutica, casi todos tienen que pasar por un proceso de deshacerse primero de sus modos destructivos de comunicación y después deben aprender modos más positivos. Esto significa que lo

primero que los padres tienen que hacer es exponer sus hábitos típicos de comunicación para que vean por sí mismos qué tan destructiva o no terapéutica es su forma de expresarse. Luego necesitan aprender nuevas maneras constructivas de responder a sus hijos.

COMUNICANDO LA ACEPTACIÓN EN FORMAS NO VERBALES

Nosotros mandamos mensajes mediante la palabra hablada (lo que decimos) o mediante lo que los científicos sociales llaman *mensajes no verbales*(lo que no decimos). Los mensajes no verbales son comunicados mediante gestos, posturas, expresiones faciales u otros comportamientos. Mueva la mano con la palma en dirección al niño y es muy probable que este interprete este gesto como: "vete" o "no quiero verte" o "no quiero ser molestado en este momento". Si tiene la palma de la mano en la posición contraria, con probabilidad el niño percibirá que este gesto lleva consigo el siguiente mensaje: "ven acá" o "acércate" o "me gustaría que estuvieras conmigo".

El primer gesto comunica al niño no aceptación; el segundo, aceptación.

La no intervención para demostrar aceptación

Algunos padres pueden demostrar aceptación hacia un niño mediante la no intervención en sus actividades. Tomemos, por ejemplo, a un niño que está tratando de construir un castillo de arena en la playa. El padre que se mantiene lejos de él y se dedica a realizar algo por sí mismo, permitiendo así que el niño cometa "errores" o que realice su propio diseño (el cual no será igual al diseño del padre, o que para el caso, bien puede no parecer un castillo), está mandando un mensaje no verbal de aceptación.

El niño pensará: "está bien lo que estoy haciendo", "mi conducta de constructor de castillos es aceptable", "mamá acepta lo que estoy haciendo ahora".

Mantenerse detrás de la raya cuando un niño está sumergido en alguna actividad, es una forma poderosa no verbal de comunicar aceptación. Muchos padres no se percatan del número de veces que comunican no aceptación a sus hijos por el simple hecho de interferir, entrometerse, entrar, vigilar, unírsele. Con demasiada frecuencia los adultos no permiten que los niños sean ellos mismos. Invaden la intimidad de sus habitaciones o se sumergen en sus propios pensamientos personales y privados, rehusando permitirles disfrutar de su mundo interior. Frecuentemente este es el resultado de los miedos y ansiedades paternos, sus propios sentimientos de inseguridad.

Los padres desean que los niños aprendan ("he aquí un verdadero castillo"). Se sienten incómodos cuando los niños cometen errores ("construye el castillo más lejos del agua para que no lo destruyan las olas"). Quieren sentirse orgullosos por los logros de sus hijos ("observa el maravilloso castillo que construyó nuestro Jaime"). Imponen a los niños los rígidos conceptos de los adultos sobre lo correcto y lo incorrecto ("¿no debería tener un foso tu castillo?"). Poseen ambiciones secretas acerca de sus hijos ("nunca aprenderás nada, mira que construir eso durante toda una tarde"). Están abiertamente interesados por lo que los demás opinan de sus hijos ("ese castillo no es tan bueno como debería, tomando en cuenta tu habilidad"). Desean pensar que sus hijos les necesitan ("deja que papi te ayude"), etcétera.

Así pues, *el no hacer* nada en una situación dada en la cual el niño está dedicado a una actividad puede comunicar claramente que los padres le aceptan. He comprobado que los padres no permiten este tipo de "intimidad" con suficiente frecuencia. Esto es comprensible, una actitud de "mantenerse atrás de la raya" es difícil.

> Recuerdo haberme sentido rechazada la primera vez que mi hija hizo en la casa una fiesta para chicos y chicas cuando esta cursaba su primer año de secundaria. Mi hija no recibió bien mis sugerencias altamente imaginativas y constructivas para la diversión. Sólo hasta después de haberme recobrado de mi depresión, pude comprender que le estaba comunicando mensajes no verbales de no aceptación: "no puedes ofrecer una buena fiesta tú sola", "necesitas mi ayuda", "no confío en tu buen juicio", "no estás siendo una anfitriona perfecta", "puedes equivocarte", "no quiero que esta fiesta sea un fracaso", etcétera.

La forma pasiva de escuchar para demostrar aceptación

El no decir nada también puede comunicar con toda claridad aceptación. El silencio, "forma pasiva de escuchar", constituye un fuerte mensaje no verbal y puede ser utilizado eficazmente para hacer que una persona se sienta aceptada realmente. Las personas que ayudan profesionalmente a otros saben esto y lo usan frecuentemente en sus entrevistas. Una persona que describe su primera entrevista con un psicólogo o un psiquiatra informa con frecuencia: "no dijo nada; yo fui el que habló o "le dije todas las cosas horribles sobre mí, pero ni siquiera me criticó", o "no creí poder decirle nada, sin embargo, hablé durante una hora".

Lo que estas personas están describiendo es su experiencia (mucho más que sólo su *primera* experiencia): hablar con alguien que sencillamente las *escuchó*. Puede ser una experiencia maravillosa el que el silencio de una persona le haga sentirse aceptado. Por lo tanto, el no comunicar manifiesta algo, como en el encuentro entre un padre y su hija que acababa de llegar de la preparatoria:

HIJA: Hoy me mandaron llamar de la oficina del subdirector.

PADRE: ¿Sí?

HIJA: Sí. El señor Núñez dijo que estaba hablando en clase.

PADRE: Ya veo.

HIJA: No tolero a este fósil. Está sentado frente a su escritorio y te habla sobre sus problemas o sobre sus nietos y espera que nos sintamos interesados. Es tan aburrido que no puedes creerlo.

PADRE: Mm-hmm.

HIJA: ¡No se puede estar sentado en clase sin hacer nada! Te vuelves loco. Juanita y yo nos sentamos y hacemos bromas mientras él habla. Simplemente es el peor profesor del mundo. Me enoja tener un profesor tonto.

PADRE: [Silencio].

HIJA: Hago las cosas bien cuando tengo un buen profesor, pero si me toca alguien como el señor Núñez no se me da la gana aprender nada. ¿Por qué permiten que una persona como él dé clases?

PADRE: [Suspira].

HIJA: Supongo que es mejor que me acostumbre a él, porque no siempre me van a tocar buenos profesores. Existen muchos más profesores tontos que buenos y si voy a dejar que los tontos me depriman no voy a poder obtener las calificaciones adecuadas para entrar a una buena universidad. Me supongo que yo misma me estoy haciendo

daño.

En este breve episodio se demuestra claramente el valor del silencio. La forma pasiva de escuchar del padre permite que la hija vaya más allá del informe real inicial de haber sido enviada con el subdirector. Le permite admitir la razón por la cual fue castigada, así como liberar su enojo y sus sentimientos de odio hacia su profesor, contemplar las consecuencias de continuar reaccionado contra los malos maestros y, finalmente, llegar a su propia conclusión acerca de que se estaba haciendo daño ella misma con dicho comportamiento. La hija *maduró* durante este breve periodo en el que fue *aceptada*. Se le permitió expresar sus sentimientos; se le ayudó a llegar *sola* a una especie de resolución del problema iniciado por ella misma. De esto emergió su propia solución positiva.

El silencio del padre facilitó este "momento de desarrollo", este pequeño "aumento de madurez", este ejemplo de un organismo en el proceso del cambio auto-dirigido. Sería una tragedia que el padre hubiera desperdiciado esta oportunidad para contribuir al desarrollo de la hija si hubiera interferido con la comunicación de esta al intercalar respuestas típicas de no aceptación como las siguientes:

"¿Qué? ¡Te mandó llamar el subdirector! ¡Qué barbaridad!"
"Bien, ¡eso te servirá de lección!"
"Bueno, al final de cuentas el señor Núñez no es tan malo, ¿lo es?"
"Tienes que aprender a dominarte".
"Lo mejor es que aprendas a adaptarte a todo tipo de profesores".

Todos estos mensajes, y la mayor parte de los que los padres mandan en situaciones como esta, no sólo comunicarían no aceptación hacia el niño; podrían frenar una mayor comunicación y prevendrían cualquier solución por parte del hijo.

Por lo tanto, la forma pasiva de escuchar, así como el no hacer nada, puede comunicar aceptación. Y la aceptación propicia la madurez y el cambio.

LA COMUNICACION VERBAL DE LA ACEPTACIÓN

La mayoría de los padres se dan cuenta de que una persona no puede permanecer callada durante mucho tiempo cuando se trata de una interacción humana. Las personas desean algún tipo de interacción verbal. Obviamente, los padres deben hablar con sus hijos, y estos necesitan que sus padres les hablen, si es que se pretende tener una relación íntima y vital.

El hablar es esencial, pero es crucial *la forma en que* los padres hablan a sus hijos. Puedo decirle mucho sobre una relación padre-hijo observando simplemente los tipos de comunicación verbal que tienen lugar entre el padre y el hijo, especialmente por la forma como el padre responde a las comunicaciones del hijo. Los padres necesitan examinar la forma en que responden verbalmente a sus hijos, debido a que es la clave para la efectividad del padre.

En nuestras aulas del PET utilizamos un ejercicio para ayudar a que los padres reconozcan qué tipos de respuestas verbales usan cuando sus hijos se les acercan con algún problema o sentimiento. Si desea llevar a cabo dicho ejercicio, ahora, todo lo que necesita es una hoja de papel y un lápiz o una pluma. Suponga que su hijo de quince años le dice un día durante la cena:

"Esta escuela es sólo para tontos. Lo único que se aprende es una cantidad bárbara de hechos sin importancia que no sirven para nada. He decidido no ir a la universidad. No se necesita educación universitaria para ser importante. Existen muchas otras formas de sobresalir en este mundo".

Ahora, escriba exactamente lo que hubiera respondido verbalmente. Escriba su comunicación verbal: las palabras exactas que usaría como respuesta al mensaje de su hijo.

Una vez hecho eso, analicemos otra situación. Su hija de diez años le dice:

"No sé qué me pasa. Antes Vicky era mi amiga, y ahora ya no. Ya nunca viene a jugar acá. Y si yo voy a su casa ella está jugando con Lola y las dos se divierten, y me quedo parada completamente sola. Las detesto".

Una vez más, escriba exactamente lo que diría a su hija en respuesta a ese mensaje.

Ahora, aquí tenemos otra situación en la cual su hijo de once años le dice:

"¿Por qué razón tengo que ocuparme del jardín y de la basura? ¡La mamá de Sergio no lo hace que se ocupe de esas cosas! ¡Qué injusticia! Los niños no deberían tener que hacer tanto trabajo. Nadie es capaz de hacer tantas cosas como yo".

Escriba su respuesta.

Una última situación. Su hijo de cinco años se siente cada vez más frustrado cuando no puede atraer la atención de sus padres y de los dos invitados que se encuentran en la casa. Los cuatro están hablando hasta por los codos, tratando de renovar su amistad después de muchos años de separación.

De repente se sienten cortados cuando su pequeño hijo grita con toda su fuerza:

"¡Todos ustedes son tontos y estúpidos! ¡Los odio!"

Nuevamente escriba con exactitud lo que diría como respuesta a este vibrante mensaje.

Las diversas formas en las que acaba de responder a estos mensajes pueden ser clasificadas en categorías. Existen sólo Doce Barreras diferentes para la clasificación de las respuestas de los padres. Estas están alistadas a continuación. Tome las respuestas que anotó en su hoja y trate de clasificar cada una de acuerdo con la categoría que crea más conveniente.

1. Ordenar, Dirigir, Mandar

Cuando le dice algo el niño, dándole una orden:

"¡No me importa lo que hagan otros padres, tú tienes que hacer el trabajo del jardín!"

"¡No le hables así a tu madre!"

"¡En este momento te vas a jugar con Vicky y Lola!"

"¡Deja de quejarte!"

2. Advertir, Amonestar, Amenazar

Decir al niño las consecuencias de hacer aquello:
“¡Si haces eso te vas a arrepentir!”
"¡Si repites lo que acabas de decir te saco de la habitación!"
"¡Si sabes lo que te conviene no harás eso!"

3. Exhortar, Sermonear, Dar lecciones

Cuando se le dice al niño lo que *debería* hacer:
"No deberías actuar de ese modo".
"Deberías hacer esto…"
"Siempre debes respetar a tus mayores".

4. Aconsejar, Proporcionar soluciones o sugerencias

Cuando se le dice al niño cómo resolver un problema, dándole un consejo o una sugerencia, suministrando las respuestas o las soluciones:

"¿Por qué no les dices a Vicky y a Lola que vengan a jugar?" "Espera un par de años antes de decir acerca de la universidad". "Te sugiero que hables de ello con tus profesores".

"Juega con otras niñas".

5. Enseñar, Dar Argumentos Lógicos

Cuando se trata de influir en el niño mediante hechos, lógica, contraargumentos, información o sus opiniones propias:

"La universidad puede ser la experiencia más maravillosa de tu vida".

"Los niños deben aprender a convivir con otros".

"Analicemos los hechos de los graduados universitarios".

"Si los niños aprenden a ser responsables dentro de sus casas después serán adultos responsables".

"Velo de este modo: tu madre necesita ayuda".

"Cuando yo tenía tu edad, tenía que hacer el doble de cosas que tú haces".

6. Juzgar, Criticar, Culpar, Estar en Desacuerdo

Cuando se hace un juicio negativo acerca del niño:
"No estás pensando con claridad".
"Ese es un punto de vista inmaduro".
"Estás completamente equivocado".
"No podía estar más en desacuerdo contigo".

7. Alabar, Estar de Acuerdo

Cuando se ofrece una evaluación o juicio positivo:
"Creo que eres bonita".
"Tienes la habilidad de hacer bien las cosas".
"Creo que tienes razón".
"Estoy de acuerdo contigo".

8. Poner Apodos, Ridiculizar, Avergonzar

Cuando se hace que el niño se sienta tonto, encerrándolo en una categoría, avergonzándolo:

"Eres un mocoso malcriado".

"Mírame, señor Listo".

"Te estás comportando como un animal salvaje".

"Está bien, bebito".

9. Interpretar, Analizar, Diagnosticar

Cuando se le dice al niño sus motivos o cuando se analiza la razón por la que dice o hace algo, comunicándosele que le ha analizado o diagnosticado:

"Estás celosa de Vicky".

"Dices eso para molestarme".

"En realidad, tú no crees eso".

"Te sientes así porque no estás haciendo bien las cosas en el colegio".

10. Reafirmar, Simpatizar, Consolar, Apoyar

Cuando se trata de lograr que el niño se sienta mejor, cuando se le habla de sus sentimientos, o al tratar de que sus sentimientos emanen, negando la fuerza de sus sentimientos:

"Mañana pensarás de otra forma".

"Todos los chicos pasan por esto alguna vez".

"No te preocupes, las cosas mejorarán".

"Con tu inteligencia podrás ser un buen estudiante".

"Yo también pensaba así".

"Lo sé, algunas veces la escuela es bastante aburrida". "Generalmente te llevas bien con otros chicos".

11. Probar, Preguntar, Interrogar

Cuando se trata de encontrar razones, motivos, causas, buscando más información para ayudar a resolver el problema:

"¿Cuándo empezaste a sentirte así?"

"¿Por qué crees que odias la escuela?"

"¿Siempre te dicen los chicos por qué no quieren jugar contigo?"

"¿A cuántos otros chicos les has hablado acerca del trabajo que tienes que hacer?"

"¿Quién te metió esa idea en la cabeza?"

"¿Qué harías en lugar de ir a la universidad?"

12. Retirar, Apartar, Distraer, Distraer

Cuando se trata de alejar del problema al niño, apartándose usted mismo del problema, distrayendo al niño, haciendo bromas sobre este, poniendo a un lado el problema:

"Olvídalo".
"No hablemos de eso en la mesa".
"Vamos, hablemos de algo más agradable".
"¿Qué tal te va en el basquetbol?"
"Apuesto a que el presidente tiene peores problemas"
"Hemos pasado por esto antes".

Si fue capaz de clasificar sus respuestas dentro de una de estas categorías usted es un padre típico. Si una de sus respuestas no cupo en alguna de las doce categorías, téngala en mente hasta que posteriormente introduzcamos otras categorías de respuestas a los mensajes de los niños. Posiblemente pueda clasificarla dentro de una de esas.

Cuando los padres llevan a cabo este ejercicio en nuestras clases, más del noventa por ciento de las respuestas de los padres caben en estas doce categorías. La mayoría de los padres y madres se sorprenden de la unanimidad de sus respuestas. La mayoría de ellos tampoco ha tenido a nadie que le indique cómo hablar con sus hijos: las formas de comunicación que utilizan cuando responden a los problemas y sentimientos de sus hijos.

Invariablemente uno de los padres pregunta: "Y ahora que sabemos cómo hablamos, ¿qué?, ¿qué se supone que debemos aprender al encontrar que todos los padres nos comunicamos de esta manera?"

¿Qué hay sobre las "Doce Barreras de la Comunicación"?

Para entender los efectos que tienen las "Doce Barreras de la Comunicación" sobre los niños o lo que hacen sobre la relación padre-hijo, los padres primero deben estar mostrando que sus respuestas verbales generalmente llevan consigo más de un significado o de un mensaje. Por ejemplo, decirle a una niña que se ha quejado de que su amiga ya no la quiere o ya no juega con ella: "Te sugeriría que trataras de ser más buena con Vicky y así probablemente ella quiera jugar contigo", contiene mucho más para la niña que el sencillo "contexto" de su sugerencia. La niña puede "escuchar" alguno de estos mensajes ocultos:

"No aceptas mi sentimiento de la forma que yo lo hago, por lo tanto quieres que cambie".
"No confías en que yo sea capaz de resolver este problema por mí misma".
"Entonces, tú piensas que es culpa mía".
"Crees que no soy tan lista como tú".
"Piensas que estoy haciendo algo mal o equivocado".

O cuando un chico dice: "no soporto la escuela, o algo relacionado con esta" y usted le responde: "todos hemos sentido eso por la escuela en alguna época de nuestra vida... ya se te pasará", el chico puede sacar estos mensajes adicionales:

"Entonces piensas que mis sentimientos no son importantes".
"Sintiendo lo que siento no puedes aceptarme".
"Piensas que no es un problema de la escuela, que soy yo el que está mal".
"Entonces, no me tomas muy en serio".
"No crees que mi juicio acerca de la escuela sea legítimo".
"No parece preocuparte el cómo me siento".

Cuando los padres *le* dicen algo *al* niño con frecuencia le dicen algo *acerca de* él. Esta es la razón por la cual la comunicación tiene tal efecto sobre él como persona y finalmente sobre la relación existente entre él y usted. Cada ocasión que habla con un chico, está añadiendo otro ladrillo para definir la relación que está construyendo entre ustedes dos. Y cada mensaje le dice a ese niño algo de lo que usted piensa sobre él. Gradualmente traza un retrato de cómo lo percibe como persona. La plática puede ser *constructiva* para el niño y para la relación o puede ser *destructiva.*

Una forma en la que ayudamos a los padres a entender cómo pueden ser destructivas las "Doce Barreras de la Comunicación" es pidiéndoles que recuerden sus propias reacciones cuando comparten sus sentimientos con un amigo. Invariablemente los padres que asisten a nuestras clases informan que la mayor parte de las veces las "Doce Barreras de la Comunicación" tienen un efecto destructivo sobre ellos o sobre la relación con otra persona a la que le hablan acerca de sus problemas. He aquí algunos de los efectos informados por nuestros alumnos (los padres):

Hacen que me calle.

Me ponen a la defensiva, me resisto a hablar.
Me hacen discutir, contraatacar.
Me hacen sentir inadecuado, inferior.
Hacen que me sienta resentido o enojado.
Hacen que me sienta culpable o malo.
Hacen que me sienta presionado a cambiar… al no sentirme aceptado tal como soy.
Hacen que piense que la otra persona no me cree capaz de resolver mi problema.
Hacen que me sienta tratado paternalmente, como si fuera un niño.
Hacen que piense que no me comprenden.
Hacen que piense que mis sentimientos no son justificados.
Hacen que piense que me están interrumpiendo.
Hacen que me sienta frustrado.
Hacen que me sienta que estoy en el estrado de los acusados, como si me estuvieran enjuiciando.
Hacen que piense que el que me escucha no está interesado en lo que digo.

Los padres que toman nuestro curso reconocen inmediatamente que si las "Doce Barreras de la Comunicación" tienen estos efectos sobre *ellos* en cuanto a sus relaciones con otros, probablemente tienen los mismos efectos sobre sus *hijos*.

Y tienen razón. Estas doce clases de respuestas verbales son las mismas que han aprendido a evitar los terapeutas y consejeros profesionales cuando trabajan con niños. Estas formas de responder son potencialmente "destructivas" o "no terapéuticas". Los profesionales aprenden a confiar en otras formas de respuestas a los mensajes de los niños que parecen implicar mucho menor riesgo de hacer que el pequeño deje de hablar, se sienta culpable o inadaptado, pierda estima de sí mismo, adopte una actitud defensiva, dé rienda suelta a resentimientos, se sienta rechazado y experimente otras emociones parecidas.

En el apéndice de este libro hemos catalogado las "Doce Barreras de la Comunicación", entrando en más detalles acerca de los efectos destructivos que cada una puede tener.

Cuando los padres se dan cuenta de cuánto dependen de las "Doce Barreras de la Comunicación" invariablemente preguntan con cierta impaciencia: "¿de qué otra forma podemos responder?, ¿qué otro camino existe?" La mayoría de los padres no pueden pensar en respuestas alternativas. Y sin embargo, estas existen.

FÓRMULAS SENCILLAS PARA INVITAR A HABLAR

Uno de los métodos más eficaces y constructivos para responder a los mensajes-sentimientos o mensajes-problemas es el "abrepuertas" o "invitación para decir más". Estas son respuestas que no comunican ninguna de las ideas, sentimientos o juicios del que escucha; sin embargo, invitan al niño a compartir sus propias ideas, juicios o sentimientos. Le abre una puerta, le invitan a hablar. Las formas más sencillas de estas

son las respuestas evasivas tales como:

"Ya veo".
“¿De verdad?”
"No me digas".
"Oh".
"Mm hm".
"¿Y qué más?"
"Qué interesante".
"Lo hiciste, ¡guau!"
“¿En serio?"

Otras son algo más explícitas al trasmitir una invitación a hablar o decir más, tales como:

"Platícame sobre eso".
"Me gustaría escuchar algo acerca de eso". "Sigue".
"Me gustaría conocer tu punto de vista". "¿Te gustaría hablar sobre ello?" "Discutámoslo".
"Escuchemos lo que tienes que decir". "Cuéntamelo todo". "Prosigue, te escucho".
"Parece que tienes algo que decir al respecto". "Esto parece ser algo sumamente importante para ti".

Estos abrepuertas o invitación a hablar pueden ser ayudantes muy poderosos para la comunicación con otra persona. Alientan a las personas a empezar o continuar una conversación. Al mismo tiempo les mantienen "hablando". No poseen el efecto de desviación, como lo tienen los mensajes propios, tales como hacer preguntas, dar consejos, enseñar, sermonear, etcétera. Estos abrepuertas mantienen sus propios sentimientos y pensamientos fuera del proceso de la comunicación. Las respuestas de los niños y adolescentes hacia estos sencillos abrepuertas sorprenderán a los padres. Los jóvenes se sentirán alentados a intimar, a abrirse, y literalmente llenarán la habitación con sus sentimientos e ideas. Al igual que los adultos, los jóvenes aman la conversación y generalmente lo hacen cuando alguien les extiende una invitación para hacerlo.

Estos abrepuertas también trasmiten aceptación del niño y respeto hacia él como persona cuando se le dice:

"Tienes derecho de decir lo que sientes".
"Te respeto como persona con ideas y sentimientos".
"Puedo aprender algo de ti".
"De verdad quiero escuchar tu punto de vista".
"Escuchar tus ideas es importante".
"Estoy interesado en lo que te pasa".

"Deseo conocerte mejor".

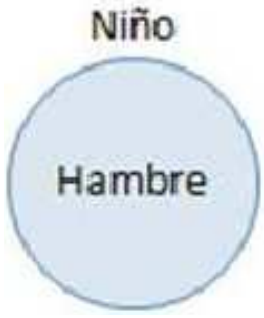
¿Qué persona no reacciona favorablemente a dichas actitudes? ¿Qué adulto no se siente bien cuando se le hace sentir digno, respetable, importante, aceptado, interesante? Los niños no son diferentes. Ofrézcales una invitación verbal y después lo más adecuado es que se quite de su camino de expresividad y expansión. Usted también puede aprender algo acerca de ellos o sobre sí mismo durante el proceso.

LA ESCUCHA ACTIVA

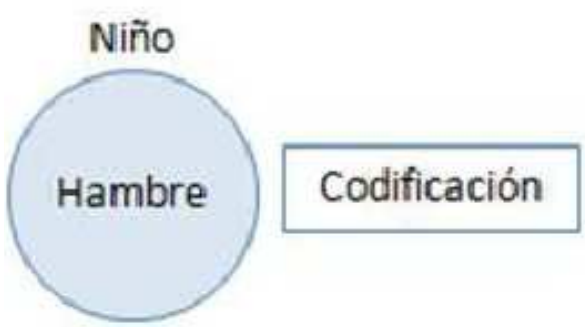
Existe otra forma *más eficaz* de respuesta hacia los mensajes de los jóvenes que los abrepuertas que son simples invitaciones a la plática. Sencillamente *abren* la puerta para que el niño hable. Pero los padres deben aprender a *mantener abierta dicha puerta.*

Además de que la *Escucha Activa* es mucho más eficaz que la *pasiva* (silencio) tiene una manera sumamente importante de involucrar al "trasmisor" con el "receptor". Este último *es activo* dentro del proceso del mismo modo que el trasmisor. Para aprender a Escuchar Activamente, por lo general, los padres necesitan entender mejor el proceso de la comunicación entre dos personas. Para esto haremos uso de algunos diagramas.

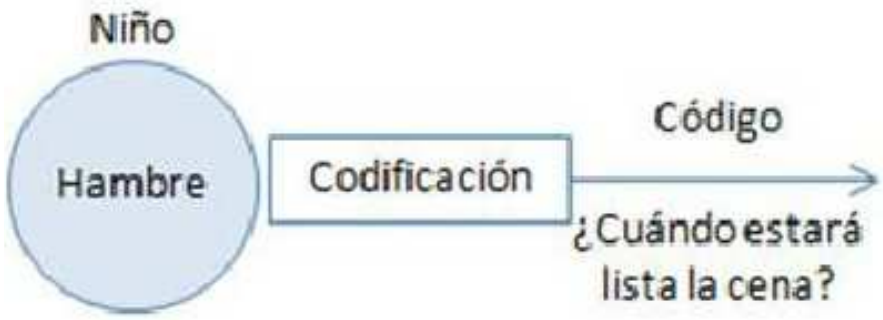
Cuando un niño decide comunicarse con su padre es porque *necesita* hacerlo. Siempre es debido a que algo ocurre en su interior. Quiere algo, se siente molesto, siente algo acerca de alguna cosa, está deprimido por alguna razón (decimos que el organismo del niño se encuentra en alguna clase de *desequilibrio).* Para lograr que el organismo regrese a su estado de equilibrio el niño decide hablar. Digamos, por ejemplo, que el niño tiene hambre.



Para librarse del hambre (estado de desequilibrio) el niño se convierte en un "trasmisor" que comunica algo que cree podría traerle comida. En realidad, no puede comunicar lo que pasa en su interior (su hambre), ya que el hambre es una serie compleja de procesos fisiológicos que tiene lugar *dentro del organismo* en donde debe permanecer. Por lo tanto, para comunicarle a alguien más su hambre, debe elegir una señal que crea representa "tengo hambre" para otra persona. Este proceso de selección se llama "codificación" (el niño escoge un *código).*



Digamos que este niño en particular selecciona el código: "¿A qué hora va a estar la cena, mamá?" Este código o combinación de símbolos verbales es, pues, trasmitido en una atmósfera en la cual el receptor (la madre) podría recibirlo.



Cuando la madre recibe el mensaje codificado, esta debe pasar por un proceso para descifrar el mensaje para poder entender el significado, en términos de lo que pasa dentro del niño.

Si la madre descifra con precisión comprenderá que el niño tiene hambre. Pero si sucede lo contrario y piensa que el mensaje significa que el niño está ansioso por comer para poder salir a jugar antes de ir a dormir, estaría interpretando mal las cosas; el proceso de la comunicación se ha roto. He aquí el problema: el niño no sabe esto, tampoco la madre, debido a que ninguno de los dos puede leer lo que hay en el interior del otro.

Es esto lo que con frecuencia está equivocado en el proceso de la comunicación entre dos personas. Existe un malentendido del mensaje del "trasmisor" por parte del receptor, el cual ni siquiera se percata de la existencia de su error.

Sin embargo, supongamos que la madre desea cerciorarse de la claridad de lo que ha descifrado, sólo para asegurarse de que no lo ha mal interpretado. Puede hacerlo diciéndole al niño lo que está pensando (el resultado del proceso realizado): "quieres salir

a jugar antes de acostarte". Al haber escuchado la "retroalimentación" de su madre, el niño puede decirle que descifró equivocadamente su mensaje:

NIÑO: No, no quería decir eso, mamá. Lo que quiero decir es que tengo mucha hambre y me gustaría que la cena estuviera lista.
MADRE: Ah. Tienes hambre. ¿Por qué no te comes unas galletas con mantequilla de cacahuate mientras la cena está lista? No podemos cenar hasta que no llegue tu papá, dentro de una hora.
NIÑO: Está bien. Comeré algunas galletas.

Cuando la madre primero "retroalimenta" su comprensión del mensaje inicial de su hijo, lo que está haciendo es Escuchar Activamente.

En este caso particular, primero malinterpretó el mensaje del niño, por lo que este mandó otro código que finalmente trajo la comprensión de su mensaje. Si ella hubiera descifrado adecuadamente el mensaje desde el principio, el proceso podría ser ejemplificado de la siguiente manera:

He aquí algunos ejemplos de Escucha Activa:

1.
NIÑO: [Llorando]: Jaime me quitó mi camión.
PADRE: De seguro te sientes molesto por eso… no te gusta que lo haga.
NIÑO: Claro que no me gusta.
2.
NIÑO: Desde que Memo se fue de vacaciones con su familia no tengo con quien jugar. No sé qué hacer para divertirme.
PADRE: Extrañas a Memo y no sabes qué hacer para divertirte.
NIÑO: Sí, no se me ocurre nada.
3.
NIÑO: Me tocó una maestra muy tonta este año. No me

cae bien. Es una gruñona.

PADRE: Parece como si estuvieras realmente molesto con ella.

NIÑO: Claro que lo estoy.

4.

NIÑO: Papá, adivina qué. Estoy en el equipo de basquetbol.

PADRE: Has de estar muy satisfecho por ello.

NIÑO: ¡Claro!

5.

NIÑA: ¿Qué te gustaba de una chica cuando eras muchacho? ¿Qué era lo que más te gustaba?

PADRE: Parece como si quisieras gustarle a los chicos, ¿no es cierto?

NIÑA: Sí. Parece ser que por alguna razón no les gusto y me gustaría saber por qué.

En cada uno de estos ejemplos el padre ha descifrado con precisión los sentimientos de su hijo: lo que había "dentro" del niño. Este último *verificó* en cada caso la precisión del padre al descifrar su mensaje indicando "exactamente".

En la Escucha Activa, por lo tanto, el receptor trata de entender lo que siente el trasmisor o lo que significa el mensaje. Posteriormente expresa con palabras lo que comprendió y lo retroalimenta para que el trasmisor lo verifique. El receptor *no manda* un mensaje propio, como sería el caso de una evaluación, opinión, consejo, lógica, análisis o pregunta. Retroalimenta *solamente lo que piensa que significa el mensaje del trasmisor,* ni nada más ni nada menos.

Aquí hay un intercambio más largo cuando el padre usa consistentemente la Escucha Activa. Note cómo la niña verifica en cada ocasión la retroalimentación del padre. También note cómo la Escucha Activa facilita que la niña hable más, que profundice, que desarrolle sus pensamientos aún más. ¿Siente el avance? Observe cómo la niña empieza a redefinir su problema por sí misma; entonces desarrolla tentativamente algunas opiniones sobre ella misma, y tiene un buen comienzo hacia resolver su problema:

SARITA: Me gustaría pescar un catarro de vez en cuando, como Bárbara. Ella tiene suerte.

PADRE: Crees que tiene alguna ventaja tener gripa.

SARITA: Sí. Algunas veces no va al colegio y yo siempre lo hago.

PADRE: Realmente te gustaría faltar más al colegio.

SARITA: Sí. No me gusta ir al colegio todos los días… día tras día tras día. Me choca.

PADRE: La escuela te molesta realmente.

SARITA: Algunas veces, la odio.
PADRE: No es sólo que no te guste, realmente la odias.
SARITA: Así es. Odio la tarea, odio las clases y odio a los profesores.
PADRE: Odias todo lo referente a la escuela.
SARITA: En realidad no odio a todos los profesores… solamente a dos. A una no la tolero. Es la peor de todos.
PADRE: Detestas a una en particular, ¿eh?
SARITA: ¡Siempre la odiaré! Es la dichosa señora Barnes. Odio su punto de vista. La voy a tener todo el año.
PADRE: Vas a pasar con ella mucho tiempo.
SARITA: Sí. No sé cómo voy a soportarla. ¿Sabes lo que hace? Todos los días tenemos una larga conferencia: se para ahí con una sonrisa como esta [hace una demostración] y nos dice cómo debe comportarse un estudiante responsable, y repite todas las cosas que tienen que hacerse para sacarse un 10 en su clase. Es desesperante.
PADRE: Seguramente odias escuchar todo eso.
SARITA: Claro. Hace que parezca imposible obtener un 10… a menos de que seas un genio o la consentida de la profesora.
PADRE: Te sientes vencida antes de empezar debido a que no crees poder obtener un 10.
SARITA: Exacto. No voy a convertirme en una de esas barberas… las demás chicas las odian. Aun así, no soy una de las que tienen más amigas. Creo que no todas las chicas me quieren [lágrimas].
PADRE: Sientes que no te quieren y eso te deprime.
SARITA: Por supuesto. Existe un grupo de niñas en el colegio que son de las más importantes. Son las que más amigas tienen. Me gustaría formar parte de este grupo, pero no sé qué hacer para conseguirlo.
PADRE: Realmente te gustaría formar parte de este grupo, pero no sabes cómo lograrlo.
SARITA: Así es. Sinceramente no sé cómo hacen otras chicas para entrar al grupo. No son las más bonitas… no todas. No siempre son las que obtienen las calificaciones más altas. Algunas tienen calificaciones muy buenas, pero la mayoría obtienen calificaciones más bajas que las mías. De verdad no sé qué hacer.
PADRE: Estás un tanto cuanto confundida sobre lo que se tiene que hacer para estar en el grupo.
SARITA: Bueno, en realidad todas ellas son sumamente amigables: platican mucho y hacen amigas. Te saludan y te platican con

naturalidad. Yo no puedo hacer eso.

PADRE: Tú crees que eso sea lo que ellas tienen y tú no.

SARITA: Sé que no soy buena conversadora. Puedo platicar fácilmente con una sola chica pero no puedo hacerlo cuando se trata de un grupo. Me quedo callada. Me cuesta mucho trabajo pensar en algo que decir.

PADRE: Te sientes bien con una sola chica, pero con muchas es diferente.

SARITA: Siempre tengo miedo de decir algo tonto o equivocado. Por lo que me quedo quieta y me siento como excluida. Es horrible.

PADRE: Seguramente odias ese sentimiento.

SARITA: Odio estar afuera, pero temo tratar de meterme en la conversación.

En este breve encuentro entre Sarita y su padre, éste último deja a un lado sus propios pensamientos y sentimientos (Mensajes "Yo") para escuchar, descifrar y entender los pensamientos y sentimientos de Sarita. Nótese que por lo general las retroalimentaciones del padre principian con la palabra "tú". Nótese asimismo que el padre de Sarita se abstuvo de utilizar las "Doce Barreras de la Comunicación". Mediante la dependencia constante en la Escucha Activa demostró comprensión y empatía por los sentimientos de su hija pero le permitió retener la responsabilidad de su problema.

¿Por qué los padres deben aprender a Escuchar Activamente?

Algunos padres que han sido introducidos a esta nueva técnica en nuestro curso PET, dicen:

"Me parece tan poco natural".
"Esa no es la forma como platica la gente".
"¿Qué propósito tiene la Escucha Activa?"
"Me siento como un tonto cuando le respondo de ese modo a mi hijo".
"Mi hija creería que he perdido la razón si empiezo a utilizar la Escucha Activa".

Estas son reacciones comprensibles debido a que los padres están tan acostumbrados a decir, sermonear, preguntar, juzgar, amenazar, amonestar o reafirmar. Ciertamente, es natural que se pregunten si vale la pena meterse en el problema de cambiar y aprender el método de Escuchar Activamente.

Uno de los padres más escépticos que hemos tenido en una clase de PET se convenció después de lo que sucedió con su hija de quince años durante la siguiente semana a la clase en que fue introducido a este nuevo método para escuchar.

"Quiero informarle de lo que sucedió esta semana. Mi hija Jean y yo, no nos habíamos dicho ni una sola palabra civilizada desde hacía aproximadamente dos años, excepto quizá: «pásame el pan» o «la sal y la pimienta, por favor». La otra noche, ella y su novio se encontraban sentados en la cocina cuando llegué a casa. Oí que mi hija le decía al chico cuánto odiaba la escuela y cómo le disgustaba la mayoría de sus amigas. En ese mismo instante decidí sentarme y no hacer otra cosa que Escuchar Activamente, aunque no me gustara. Ahora, no voy a decirles que hice el trabajo de una forma perfecta, pero me sorprendí de mí mismo. No lo hice tan mal. Bien, ¿me creerían que ambos empezaron a hablarme y no pararon durante dos horas? Aprendí más acerca de mi hija y de su forma de ser en esas dos horas que en los últimos cinco años. Pero sobre todo, durante todo el fin de semana ella se mostró amigable. ¡Qué cambio!"

Este padre sorprendido no es un caso único. Muchos padres tienen éxito inmediato cuando hacen un intento con esta nueva técnica. Aun antes de adquirir un nivel adecuado de competencia dentro de la Escucha Activa, con frecuencia informan de resultados sorprendentes.

Muchas personas piensan que pueden librarse de sus sentimientos suprimiéndolos, olvidándolos o pensando en alguna otra cosa. En realidad, las personas se libran de los sentimientos problemáticos cuando se les alienta a expresarse abiertamente. *La Escucha Activa incita este tipo de catarsis.* Ayuda a que los niños sepan con exactitud cuáles son sus sentimientos. Después de expresar sus sentimientos, estos parecen desaparecer como por arte de magia.

La Escucha Activa ayuda a que los niños tengan menos miedo de los sentimientos negativos. "Los sentimientos son amistosos" es una expresión utilizada en nuestras clases

para ayudar a que los padres se den cuenta de que los sentimientos no son "malos". Cuando el padre muestra mediante la Escucha Activa que acepta los sentimientos del niño, este también es ayudado a aceptarlos. Aprende de la respuesta del padre que los sentimientos *son* amigables.

La Escucha Activa promueve una relación cálida entre el padre y el hijo. La experiencia de ser escuchado y comprendido por otra persona es tan satisfactoria que inevitablemente hace que el trasmisor sienta cariño por el que le escucha. Los niños, en particular, responden con ideas y sentimientos cariñosos. Sentimientos similares son evocados por el que escucha: empieza a sentirse más cerca y más querido por el trasmisor. Cuando una persona escucha precisa y detenidamente a otra, entiende a dicha persona, aprecia su forma de ver las cosas: en un sentido, *se convierte en esa persona* durante el periodo en el que se pone en su lugar. Invariablemente, mediante el permiso de "meterse dentro" de la otra persona, se producen sentimientos de intimidad, comprensión y amor. Simpatizar con otro es verle como una persona aparte, pero deseoso de unírsele o de estar con él. Significa "convertirse en compañero" para él durante un breve periodo en su viaje por la vida. Una acción tal involucra una comprensión y un amor profundos. Los padres que aprenden la Escucha Activa descubren un nuevo tipo de apreciación y respeto, un sentimiento de comprensión más profundo; a su vez, el niño responde al padre con sentimientos similares.

La Escucha Activa facilita que el niño resuelva sus problemas. Sabemos que las personas pueden razonar un problema hacia una mejor solución cuando pueden "hablarlo" en lugar de simplemente pensar acerca de él. Debido a que la Escucha Activa es tan efectiva en cuanto a facilitar una plática, ayuda a que una persona dé soluciones a sus problemas. Todo el mundo ha escuchado expresiones como: "permíteme usarte como un tornavoz", "me gustaría tratar este problema contigo" o "posiblemente me ayudaría hablarlo contigo".

La Escucha Activa influye para que el niño sienta más deseo de escuchar las ideas y pensamientos de sus padres. El que alguien escuche nuestros puntos de vista facilita que nosotros escuchemos los suyos, constituye una experiencia universal. Los niños se abrirán para recibir los mensajes de sus padres si estos los escucharon primero. Cuando los padres se quejan de que sus hijos no les escuchan, bien podría asegurarse que los padres no están realizando un trabajo eficaz en cuanto a escuchar se refiere.

La Escucha Activa hace que "el niño sea el que habla". Cuando los padres respondan a los problemas de sus hijos mediante la Escucha Activa, observarán qué tan frecuentemente los niños empiezan a pensar por sí mismos. Un niño empezará analizando su problema por sí mismo, llegando finalmente a algunas soluciones constructivas. La Escucha Activa alienta al niño a pensar por sí mismo, a encontrar su propia solución del problema, a descubrir sus propias soluciones. La Escucha Activa transmite confianza, mientras que los mensajes de consejo, lógica, instrucción y similares, trasmiten desconfianza al tomar para uno mismo la responsabilidad de resolver el problema del niño. La Escucha Activa es, por lo tanto, una de las formas más eficaces para ayudar al niño a convertirse en un ser auto-dirigido, responsable e independiente.

Las actitudes necesarias para la Escucha Activa

Escuchar Activamente no es una técnica sencilla que los padres sacan de su "caja de herramientas" cada vez que sus hijos tienen problemas. Es un método que sirve para poner a funcionar un conjunto de actitudes básicas, sin las cuales el método dejará de ser efectivo: sonará falso, vacío, mecánico, poco sincero. He aquí algunas actitudes básicas que deben estar presentes cuando un padre está utilizando la Escucha Activa. Cuando estas actitudes no están presentes, el padre no puede ser un buen escucha.

1. Debe *desear* escuchar lo que el niño tiene que decir. Esto significa que está dispuesto a tomarse un tiempo para escuchar. Si no tiene tiempo, expréselo así.
2. Debe *desear* genuinamente ser de ayuda para él para resolver ese problema en particular. Si no desea hacerlo en ese momento, entonces espere hasta que sienta el deseo.
3. Debe poder *aceptar sus sentimientos,* cualesquiera que sean o sin importar qué tan diferentes puedan ser de sus propios sentimientos o de los sentimientos que usted piensa debe tener un niño. Esta actitud necesita tiempo para desarrollarse.
4. Debe tener una profunda *confianza* en la capacidad del niño para manejar sus sentimientos, para trabajar en ellos y para encontrar soluciones a sus problemas. Adquirirá esta confianza al observar cómo resuelve su hijo sus propios problemas.
5. Debe estar consciente de que los sentimientos son *transitorios,* no permanentes. Los sentimientos cambian: el odio puede convertirse en amor, el desaliento puede dar lugar, en un instante, a la esperanza. En consecuencia, necesita no tener miedo de expresar sus sentimientos; no permanecerán fijos en el niño. La Escucha Activa le demostrará esto.
6. Debe poder ver al niño como *alguien aparte de usted:* una persona única que ya no está unida a usted, un individuo separado al que le ha dado su *propia* vida e identidad. Esta "separación" le "permitirá" que el niño tenga sus *propios* sentimientos, su *propia* forma de percibir las cosas. Solamente sintiendo esta "separación" será capaz de ayudar al niño. Debe estar "con" él mientras experimenta sus problemas, pero no debe formar parte de él.

El riesgo de la Escucha Activa

Obviamente, la Escucha Activa necesita que el receptor suspenda sus propios sentimientos y pensamientos para atender exclusivamente al mensaje del niño. *Fuerza* la recepción precisa; si el padre entiende el problema en cuanto al significado del niño, debe ponerse en el lugar del niño (dentro de su marco de referencia, dentro de su mundo de realidad), y entonces puede escuchar el significado del trasmisor. La "retroalimentación", parte de la Escucha Activa, no es otra cosa que la revisión última del padre sobre la precisión de lo que ha escuchado, aun cuando también asegura al trasmisor (niño) que ha sido comprendido cuando oye su propio mensaje "retroalimentado" con precisión.

Algo le ocurre a la persona que practica la Escucha Activa. Para comprender con precisión lo que *otra persona* piensa o siente desde su punto de vista, debe ponerse momentáneamente en su lugar, ver el mundo de la misma manera que *él* lo ve (usted como receptor corre el peligro de que sus actitudes u opiniones sean alteradas). En otras palabras, en realidad las personas son cambiadas por lo que *realmente entienden.* Estar "abierto a una experiencia" de otro implica la posibilidad de tener que reinterpretar sus propias experiencias. Esto puede ser alarmante. Una persona "defensiva" no puede afrontar la exposición de sí mismo frente a ideas y opiniones diferentes de las suyas. Una persona flexible, sin embargo, no siente tanto miedo de ser cambiada. Y los chicos que tienen padres flexibles responden positivamente cuando ven que sus madres y padres desean cambiar, que desean ser seres humanos.

4 Poniendo a trabajar su habilidad para Escuchar Activamente

Por lo general, los padres se sorprenden al descubrir lo que se puede lograr mediante la Escucha Activa, pero se necesita hacer un esfuerzo para ponerlo a funcionar. Y, por difícil que parezca en un principio, la Escucha Activa debe ser usada con frecuencia. "¿Sabré cuándo utilizarla?", preguntan los padres. "¿Podré ser tan bueno en la materia como para convertirme en el propio consejero de mis hijos?"

La señora T, una madre inteligente y preparada que tiene tres hijos, confesó a otros padres en su clase del PET: "ahora me doy cuenta qué tan fuerte es mi costumbre de dar consejos a mis hijos o de decirles cuál es la solución para sus problemas. Esta costumbre también se presenta cuando hablo con otras personas: mis amigos, mi esposo. ¿Puedo cambiar y dejar de ser la señora sabelotodo?

Nuestra respuesta constituye un "sí". Sí, la mayoría de los padres pueden cambiar y aprender a utilizar la Escucha Activa adecuadamente, pueden empezar a ponerla en práctica. La práctica hace al maestro (o por lo menos les proporcionará un nivel suficientemente alto de competencia). A los padres titubeantes que en un principio se sintieron incapaces de tratar este nuevo método para hablar con sus hijos, les decimos: "Haz lo mejor que puedas… las recompensas hablarán por sí mismas".

En este capítulo mostraremos la forma en que los padres han aprendido a utilizar la Escucha Activa. Al igual que cuando se aprende cualquier actividad desconocida, las personas se encuentran con dificultades inevitables y aun con fallas. Pero actualmente sabemos que los padres que trabajan seriamente en el desarrollo de sus capacidades y sensibilidad, verán algún tipo de progreso en el crecimiento de sus hijos hacia la madurez y la independencia, y disfrutarán de una nueva y más cálida intimidad con ellos.

¿CUÁNDO "POSEE" EL NIÑO EL PROBLEMA?

La Escucha Activa es utilizada de la manera más adecuada cuando el niño *revela que tiene un problema.* Por lo general, el padre detectará estas situaciones ya que escuchará al niño cuando expresa sus sentimientos.

Todos los niños encuentran en su vida situaciones que son frustrantes, molestas, dolorosas o inquietantes: problemas con amigos, hermanos o hermanas, padres, profesores, con su medio ambiente y consigo mismos. Los chicos que encuentran ayuda para resolver sus problemas, mantienen su equilibrio mental y continúan adquiriendo fuerza y confianza en sí mismos, los que no la encuentran, desarrollan problemas emocionales.

Para reconocer cuándo es adecuado empezar a poner en práctica la Escucha Activa, los padres necesitan ponerse a tono para escuchar este tipo de sentimientos de "tengo un problema". Pero, primero, tenemos que hacer que estén conscientes de un principio sumamente importante: la *propiedad del problema.*

Recuerde que el niño tiene un problema cuando no tiene satisfecha una necesidad.

No es un problema del padre porque la conducta del niño no interfiere de una manera tangible en que el padre satisfaga sus propias necesidades, por lo tanto EL NIÑO TIENE UN PROBLEMA.

La Escucha Activa es la más adecuada para el padre cuando el niño posee el problema, pero con frecuencia es inapropiada cuando es el padre quien lo tiene; ayuda al niño a encontrar soluciones para *sus* problemas, pero es rara la vez que ayuda a que el padre encuentre soluciones cuando el comportamiento del chico está causándole problemas al padre (en el capítulo próximo introduciremos algunos métodos para que los padres resuelvan sus propios problemas).

Problemas como los que siguen serán *propiedad del niño:*

Jaime se siente rechazado por alguno de sus amigos.
Memo está triste por no haber entrado al equipo de beisbol.
Linda se siente frustrada porque los chicos no la invitan a salir.
Bertha es incapaz de precisar su vocación.
Rafael no sabe si ir o no a la universidad.
Pepe se siente avergonzado pos su sobrepeso.
Paco se enoja cuando pierde contra su hermano.
Los niños en la escuela le dicen a Laura "piernas de popote" porque es muy delgada.
Beto está preocupado porque quizá repruebe dos materias.
Los amigos de Miguel siguen presionándolo para que fume.

Problemas como estos son con los que los chicos se encuentran inevitablemente al tratar de salir adelante en la vida: su *propia* vida. *Las frustraciones, confusiones, privaciones, intereses, y sí, hasta los fracasos de los niños les pertenecen a ellos y no a sus padres.*

Este es uno de los conceptos que al principio los padres no pueden aceptar. La mayoría de los padres y madres se sienten inclinados a hacer propios los problemas de sus hijos. Al hacer esto, como lo demostraremos posteriormente, se causan a sí mismos pena innecesaria, contribuyen al deterioro de su relación con sus hijos y pierden innumerables oportunidades para ser consejeros eficaces de ellos.

Cuando un padre acepta el hecho de que los problemas son propiedad de los niños, no quiere decir, en modo alguno, que él, el padre, no pueda *preocuparse, interesarse* u ofrecer *ayuda.* Un consejero profesional se interesa realmente, y en verdad se preocupa por cada chico al que está tratando de ayudar. Pero a diferencia de la mayoría de los padres, deja *en el niño* la responsabilidad de resolver su propio problema. Le permite *poseer el problema.* Acepta que tenga problemas. Lo acepta como persona *independiente.* Y depende en gran medida de las fuerzas internas del niño para resolver sus propios problemas, y confía básicamente en ellas. Sólo debido a que le permite al niño poseer su problema, el consejero profesional es capaz de emplear la Escucha Activa.

La Escucha Activa es un método muy poderoso para ayudar a otra persona a

resolver un problema que posee, siempre que quien escucha pueda aceptar la propiedad del otro y permitir constantemente que la persona encuentre sus propias soluciones. La Escucha Activa puede aumentar en gran proporción la eficiencia de los padres como agentes de ayuda para sus hijos, pero consiste en una forma de ayuda diferente de la que con frecuencia tratan de emplear los padres.

Paradójicamente, este Método *incrementará* la influencia del padre sobre el niño, pero es una influencia que difiere del tipo que la mayoría de los padres tratan de ejercer sobre sus hijos. *La Escucha Activa es un método de influir en los niños para que encuentren sus propias soluciones de sus propios problemas.* La mayoría de los padres, sin embargo, se sienten tentados a tomar para sí la posesión de los problemas de sus hijos, como en los siguientes casos:

JUANITO: Tomy no jugará hoy conmigo. Jamás hará lo que yo quiero.
MADRE: Bien, ¿por qué no le ofreces hacer lo que él quiera? Tienes que aprender a tratar a tus pequeños amigos [ACONSEJAR, MORALIZAR].
JUANITO: No quiero hacer las cosas que él quiera, además, no quiero llevarme bien con ese menso.
MADRE: Entonces, encuentra a alguien más que juegue contigo y te vas a convertir en un aguafiestas [OFRECER UNA SOLUCIÓN, PONER APODOS].
JUANITO: Él es el aguafiestas, no yo. Además, no hay nadie más con quien jugar.
MADRE: Te sientes deprimido porque estás cansado. Te sentirás mejor mañana. [INTERPRETAR, REAFIRMAR].
JUANITO: No estoy cansado y no pensaré diferente mañana. No entiendes cómo odio a ese presumido.
MADRE: ¡Deja de hablar en esa forma! Si vuelvo a oírte hablar así de alguno de tus amigos te vas a arrepentir… [ORDENAR, AMENAZAR].
JUANITO: [Yéndose y malhumorado]: Odio este vecindario. Ojalá nos cambiáramos de casa.

He aquí otra forma en que la madre puede ayudar al niño a resolver el mismo problema:

JUANITO: Tomy no jugará hoy conmigo. Jamás hará lo que yo quiero.
MADRE: Creo que estás un poco enojado con Tomy [ESCUCHA ACTIVA].
JUANITO: Claro que estoy enojado. No quiero volver a jugar con él. No quiero que siga siendo mi amigo.
MADRE: Estás tan enojado que quisieras no volverlo a ver nunca [ESCUCHA ACTIVA].

JUANITO: Es cierto. Pero si él no es mi amigo, entonces no voy a tener con quien jugar.
MADRE: Odiarías no tener a nadie [ESCUCHA ACTIVA].
JUANITO: Sí. Me imagino que lo único que tengo que hacer es aprender a tratarlo. Pero me cuesta mucho trabajo no enojarme con él.
MADRE: Quieres llevarte bien con Tomy, pero te cuesta trabajo no enojarte [ESCUCHA ACTIVA].
JUANITO: Antes nunca pasaba, pero eso era cuando siempre deseaba hacer lo que yo quería. Ya no me va a dejar que lo mande.
MADRE: Ahora no es tan fácil influir en Tomy [ESCUCHA ACTIVA].
JUANITO: Claro que no. Ya no es tan chico. Aunque ahora es más divertido.
MADRE: Seguro que le prefieres como es ahora [ESCUCHA ACTIVA],
JUANITO: Sí. Pero es tan difícil dejar de darle órdenes… estoy tan acostumbrado. Posiblemente no pelearía tanto si le permitiera hacer lo que quiere de vez en cuando. ¿Crees que eso pueda servir?
MADRE: Piensas que si cedieras de vez en cuando, las cosas irían mejor [ESCUCHA ACTIVA],
JUANITO: Sí, posiblemente funcione. Lo voy a intentar.

En la primera versión, la madre utilizó ocho de las "Doce Barreras" para responder; en la segunda, constantemente utilizó la Escucha Activa; en la primera, "se apropió del problema". En la segunda, la propiedad del problema seguía siendo de Juanito. En la primera, se resistió a aceptar las sugerencias de su madre, nunca se disiparon ni su enojo ni su frustración, el problema siguió sin resolverse y no hubo madurez por parte de Juanito. En la segunda, una vez extinguido su enojo, él inició la resolución del problema analizándolo más detalladamente. Llegó a su propia solución y obviamente maduró hacia la responsabilidad propia de una persona que resuelve sus problemas por sí misma.

He aquí otro ejemplo para demostrar cómo tratan de ayudar típicamente los padres a sus hijos.

CATA: No quiero cenar nada hoy.
PAPÁ: Ándale. Las chicas de tu edad deben comer tres veces al día [INSTRUIR, PERSUADIR MEDIANTE LA LÓGICA],
CATA: Es que comí mucho al mediodía.
PAPÁ: Bien entonces ven de todas formas a ver lo que estamos cenando [SUGERIR],
CATA: Estoy segura de que no voy a comer nada.
PAPÁ: ¿Qué te sucede? [PREGUNTAR].
CATA: Nada.
PAPÁ: Bien, entonces ven a cenar [ORDENAR].
CATA: No tengo hambre y no quiero ir a la mesa.

Ahora veamos cómo puede ayudarse a la misma chica con la Escucha Activa:

CATA: No quiero cenar nada hoy.
PAPÁ: No tienes ganas de cenar [ESCUCHA ACTIVA],
CATA: No, no tengo ganas. Tengo el estómago hecho nudos.
PAPÁ: Te sientes algo tensa, ¿no es cierto? [ESCUCHA ACTIVA].
CATA: Tensa no es la palabra: tengo miedo.
PAPÁ: Realmente tienes miedo de algo [ESCUCHA ACTIVA].
CATA: Lo tengo. Beto me llamó hoy y me dijo que quería hablar conmigo esta noche. Parecía estar hablando en serio.
PAPÁ: Te hace sentir que algo está ocurriendo [ESCUCHA ACTIVA].
CATA: Tengo miedo de que quiera terminar.
PAPÁ: Detestarías que eso pasara [ESCUCHA ACTIVA].
CATA: ¡Me moriría! Especialmente porque creo que le gusta Susana. ¡Eso sería lo peor!
PAPÁ: Eso es lo que te da miedo… que Susana se quede con él [ESCUCHA ACTIVA].
CATA: Sí. Ella se queda con todos los chicos monos. Es odiosa, siempre se la pasa platicando con los chicos y haciéndolos reír. Todos caen en sus redes por eso. Siempre anda con tres o cuatro chicos por los corredores de la escuela. No sé cómo lo hace… ni siquiera puedo pensar en qué platicarles a los chicos.
PAPÁ: Desearías hablar tan fácilmente como Susana [ESCUCHA ACTIVA].
CATA: Sí. Soy un fracaso, me siento tan ansiosa por gustarles que me da miedo decir algo tonto.
PAPÁ: Tienes tantas ganas de ser importante que te da miedo equivocarte [ESCUCHA ACTIVA].
CATA: Sí. Sin embargo, no puedo estar más equivocada que haciendo lo que estoy haciendo… divagando por ahí.
PAPÁ: Piensas que ahora estás peor que si platicaras [ESCUCHA ACTIVA].
CATA: Lo estoy, puedes estar seguro. Me enferma no poder decir nada.

En la primera versión, el padre de Cata se equivocó al descifrar su mensaje desde un principio, por lo que la conversación se mantuvo en el nivel de la comida. En la segunda vuelta, la sensible Escucha Activa del padre ayudó a descubrir el problema básico, alentó la toma de decisión por parte de Cata, y finalmente le ayudó a considerar un posible cambio.

MANERA EN QUE LOS PADRES HACEN QUE FUNCIONE LA ESCUCHA ACTIVA

Aquí tenemos la oportunidad de observar a algunos padres mientras ponen en práctica la Escucha Activa en su hogar, cuando se enfrentan a los problemas propios de

su condición de padres. Es inteligente no involucrarse demasiado en estas situaciones para que no se olvide tomar nota sobre la Escucha Activa que han utilizado estos padres.

Daniel: el niño que siente miedo de dormirse

Al tratar de resolver esta situación, esta madre, que terminó nuestro curso PET, usó algunas de las "Doce Barreras", pero también dependió de la Escucha Activa. El chico de ocho años había estado teniendo problemas para dormir, cada vez mayores, desde la edad de cinco años. Aproximadamente ocho meses antes de que tuviera lugar esta conversación fue cambiado de la habitación que compartía con sus dos hermanos menores. Aunque le encantaba la idea de tener un cuarto para él solo, Daniel encontró que su problema para dormir se estaba intensificando.

MADRE: Es tarde. Apaga la luz y duérmete.
DANIEL: No voy a dormir.
MADRE: Tienes que hacerlo, es tarde. Mañana estarás cansado.
DANIEL: No voy a dormir.
MADRE: [Ásperamente]: ¡Apaga esa luz inmediatamente!
DANIEL: [Rotundamente]: *Nunca voy a dormir.*
MADRE: [Para sí misma]: Me dan ganas de estrangularlo. Estoy tan rendida, que no voy a soportarlo esta noche… voy a ir a la cocina, me fumaré un cigarrillo, decidiré regresar y utilizaré la Escucha Activa ¡aunque me muera! [Entrando en la habitación de Daniel]: Vamos, es tarde pero me sentaré en tu cama y descansaré mis pies un rato antes de ir a lavar los platos [le quita el libro, apaga la luz, cierra la puerta, se sienta en la cama junto a él recargando la espalda contra la pared],
DANIEL: ¡Dame el libro! No apagues la luz. Salte de aquí. ¡No me voy a dormir! ¡Te odio!
MADRE: Te sientes enojado.
DANIEL: Sí, odio la escuela, ¡y nunca voy a volver!
MADRE [para sí]: Adora la escuela. *Luego estás harto de la escuela.*
DANIEL: Es horrible. No sirvo para la escuela. No sé nada. Debería estar en segundo año [está en tercero]. De matemáticas no sé nada [es muy aplicado]. El profesor ha de pensar que estamos en preparatoria.
MADRE: Las matemáticas son difíciles para ti.
DANIEL: ¡No! Son fáciles. Es sólo que no tengo ganas de hacerlas.
MADRE: ¡Oh!
DANIEL: [Cambio repentino de actitud]: Me gusta mucho el béisbol. Prefiero mil veces jugar béisbol que ir a la escuela.
MADRE: Realmente te gusta el béisbol.
DANIEL: ¿Realmente se *tiene que ir a la universidad? [El hermano mayor entrará pronto a la universidad y se habla mucho acerca de esto].*
MADRE: No.
DANIEL: ¿Cuánto tiempo hay que ir a la escuela?
MADRE: Tienes que terminar la preparatoria.
DANIEL: Bien, no voy a ir a la universidad. No tengo que hacerlo, ¿verdad?

MADRE: Cierto.
DANIEL: Que bueno, jugaré béisbol.
MADRE: El béisbol es muy divertido.
DANIEL: Lo es [completamente calmado, hablando suavemente, sin enojo]. Bien, buenas noches.
MADRE: Buenas noches.
DANIEL: ¿Te quedarás otro rato?
MADRE: Uh huh.
DANIEL: [recogiendo los cobertores que se han caído; cubre cuidadosamente con estos las rodillas de su madre]: ¿A gusto?
MADRE: Sí, gracias.
DANIEL: De nada [periodo de calma; entonces empieza a respirar exageradamente aclarando la nariz y la garganta con resoplidos; de hecho, tiene una ligera alergia a causa de una obstrucción en la nariz, pero los síntomas nunca son claros; la madre nunca ha escuchado que él respirara de esta manera anteriormente].
MADRE: ¿Te molesta la nariz?
DANIEL: Seguro que sí. ¿Crees que necesito la medicina para destaparla?
MADRE: ¿Piensas que te sirva?
DANIEL: No [resoplando].
MADRE: Realmente la nariz te molesta.
DANIEL: Así es [resopla]. [Suspiro de angustia]. Me gustaría que no tuvieras que respirar por la nariz mientras duermes.
MADRE [Muy sorprendida por esto, tentada a preguntar de dónde sacó semejante idea]: ¿Crees que debes respirar por la nariz mientras duermes?
DANIEL: *Sé que tengo que hacerlo.*
MADRE: Estás seguro.
DANIEL: Lo sé. Tomy me lo dijo hace algún tiempo (Tomy es su amigo más admirado, dos años mayor que él). Él me dijo que se tenía que hacer así. No puedes respirar por la boca mientras duermes.
MADRE: ¿Quieres decir que se supone que no debes respirar por la boca?
DANIEL: Simplemente no puedes [resoplido]. Mami, así es, ¿no es cierto? Quiero decir, tienes que respirar por la nariz cuando duermes, ¿no? [Sigue una larga explicación: muchas preguntas de Daniel acerca de su admirado amigo. "Él nunca me mentiría"].
MADRE: [Explica que probablemente el amigo está tratando de ayudarlo pero que algunas veces los niños reciben información equivocada; enfatiza que todas las personas respiran por la boca mientras duermen].
DANIEL: [Muy aliviado]: Bien, buenas noches.
MADRE: Buenas noches [Daniel respira fácilmente por la boca].
DANIEL: [Repentinamente emite un resoplido].

MADRE: Aún tienes miedo.
DANIEL: Uh huh. Mami, ¿qué pasaría si me durmiera respirando por la boca, y mi nariz estuviera tapada… y qué pasaría si a media noche cuando estuviera bien dormido… qué pasaría si cerrara la boca?
MADRE: [percatándose que ha tenido miedo de dormirse durante años debido a que tiene miedo de morirse; piensa: "mi pobre bebé"]: ¿Tienes miedo de ahogarte?
DANIEL: Uh huh. *Tienes que respirar [no podría decir: "puedes morir"].*
MADRE: [Explicando de nuevo]: Eso sencillamente no puede ocurrir. Abrirías la boca, de la misma forma que el corazón bombea sangre, o los ojos parpadean.
DANIEL: ¿Estás *segura?*
MADRE: Sí, estoy segura.
DANIEL: Bien, buenas noches.
MADRE: Buenas noches [lo besa; Daniel se duerme rápidamente].

El caso de Daniel no es un ejemplo único de un padre que al hacer uso de la Escucha Activa haya traído la solución dramática de un problema emocional. Informes como este, hechos por padres que toman nuestro curso, confirman nuestra creencia de que la mayoría de los padres puede aprender la habilidad empleada por los consejeros profesionales lo suficientemente bien como para ponerla a funcionar a fin de ayudar a sus propios hijos a resolver los problemas enraizados que eran considerados campo exclusivo de los profesionales.

Algunas veces esta forma terapéutica de escuchar sólo trae una liberación catártica de los sentimientos del niño; todos los chicos parecen necesitar lo que es un oído empático o tornavoz, como en el caso de Bety, una niña muy inteligente de diez años. La madre de Bety sugirió que se grabara la sesión con el fin de traer la cinta a su clase de PET. Alentamos a los padres hacer esto, con el fin de que podamos utilizar la cinta para entrenar a la madre y enseñar a otros. Mientras lee la trascripción realizada al pie de la letra, trate de imaginar cómo hubiera respondido la mayoría de los padres no entrenados mediante las "Doce Barreras" al contestar a lo que Bety siente por su profesor.

MADRE: Bety, tú no tienes ganas de ir mañana a la escuela, ¿o sí?
BETY: No hay nada interesante que hacer allá.
MADRE: Quieres decir que es aburrida…
BETY: Sí, no hay nada que hacer, excepto observar a la señora Estúpida… ¡es tan gorda y mofletuda y con una cara tan tonta!
MADRE: Así que realmente te molestan las cosas que hace…
BETY: Sí… y después se sale por la tangente: "Está bien, mañana hablaremos sobre esto". Y al día siguiente dice: "Oh, se me olvidó. Hablaremos de esto en otra ocasión".
MADRE: Así que promete hacer cosas…
BETY: Y nunca las hace…

MADRE: No tiene continuidad y eso te molesta…

BETY: Sí, todavía no me da el pisapapeles que me prometió en septiembre.

MADRE: Dice que va a hacer cosas y tú cuentas con ella y no las lleva a cabo.

BETY: Y todo tipo de excursiones que se supone vamos a realizar, y dice que vamos a ir a la biblioteca uno de estos días… y después de decir algo así nunca vuelve a mencionarlo… lo dice y eso es todo… y después hace otras promesas...

MADRE: Entonces los hace abrigar esperanzas y creen que las cosas van a mejorar y que van a hacer algo divertido y eso nunca pasa.

BETY: Así es… Es estúpido.

MADRE: Entonces te sientes decepcionada sobre las cosas que pasan en la clase del día.

BETY: Sí, la única parte que me gusta es Arte debido a que por lo menos allí no te está molestando sobre tu escritura o alguna otra cosa. Siempre está encima de mí: "¡Tu letra es tan mala! ¿Por qué no tratas de mejorarla? ¿Por qué eres tan descuidada?"

MADRE: Está encima de ti todo el tiempo…

BETY: Sí, y en la clase de Arte me dice qué colores tengo que emplear y no los uso… Hago que me quede bonito y ella me muestra cómo ponerle sombras…

MADRE: En esa clase te permite estar más libre.

BETY: Uh huh, con excepción de cuando se trata de los tejados.

MADRE: Te hace hacerlos de una forma determinada…

BETY: Uh huh. Sin embargo, no los hago de esa forma…

MADRE: Te molesta que te imponga sus ideas…

BETY: No me voy a dejar… voy a ignorarlas… pero me meteré en problemas. ..

MADRE: Cuando ignoras sus ideas tienes miedo de meterte en problemas.

BETY: Uh huh… la mayor parte de las veces no los tengo. Siempre tengo que hacer lo que ella quiere… la forma que me hace numerar en matemáticas: una A, una B y ugh…

MADRE: Realmente quisieras ignorar sus ideas, pero sigues adelante, las llevas a cabo y eso te molesta…

BETY: Hace que todo tarde tanto… tiene que explicar todo y hace uno o dos ejemplos con los chicos y les dice cómo hacerlo y hace que me sienta como si fuéramos bebés… "este es un paso muy importante", nos trata como si fuéramos párvulos.

Algunas veces es difícil que los padres dejen que una sesión como esta termine en una forma inconclusa o incompleta. Cuando los padres comprenden que esto ocurre, con

frecuencia en las sesiones de consejo, dirigidas por profesionales, están más capacitados para permitir que el niño se detenga, confiando en que dicho niño encontrará más tarde su propia solución. Los consejeros profesionales aprenden de la experiencia que puede tenerse fe en la capacidad de los niños para tratar constructivamente sus propios problemas de la vida. Los padres subestiman esta capacidad.

A continuación tenemos un ejemplo, sacado de una entrevista que tuve con un adolescente. Ilustra el hecho de que la Escucha Activa no siempre trae un cambio inmediato. Con frecuencia, simplemente empieza una cadena de sucesos, y la conclusión puede ser desconocida por el padre o puede no manifestarse durante algún tiempo. Esto ocurre debido a que con frecuencia los chicos maquinan una solución propia posteriormente. Los consejeros profesionales ven ocurrir esto todo el tiempo. La hora programada para aconsejar puede concluir antes de que se llegue a la mitad de la discusión de un problema y el niño puede regresar una semana más tarde diciendo que ha resuelto su problema.

Esto ocurrió con Lalo, un chico de dieciséis años que me fue traído a consulta porque sus padres estaban preocupados por su rechazo rotundo hacia la escuela, su rebelión contra los adultos, su uso de drogas y su falta de cooperación en el hogar:

> Durante varias semanas, Lalo pasó la hora de consulta defendiendo el empleo de la mariguana y criticando a los adultos por su empleo del alcohol y el tabaco. No veía nada malo en usar la yerba. Pensaba que todos deberían probarla ya que constituía una experiencia maravillosa para sí mismo. También puso en tela de juicio el valor de la escuela. La consideraba sólo una preparación para obtener un empleo en el cual ganar dinero y caer en la misma trampa en la que han caído todos dentro de la sociedad. Había estado sacando muy malas calificaciones en la escuela. Para Lalo, el hacer cualquier cosa constructiva era fútil. Y un día, de repente, llegó a su sesión con la noticia de que dejaría de fumar mariguana… pues estaba "arruinando su vida". Aun cuando todavía no sabía qué sería de su vida, dijo que estaba seguro de no querer echar a perder su vida a la "usanza hippie". También me anunció estar trabajando arduamente para sacar adelante los dos cursos de verano que estaba tomando en la escuela, después de haber reprobado todas las materias, con excepción de una, del año escolar. Finalmente, Lalo terminó con 9 dichos cursos, terminó la preparatoria y entró a la universidad. No sé qué le hizo cambiar, pero sospecho que su propio sentido común fue motivado mediante la Escucha Activa.

En algunas ocasiones la Escucha Activa simplemente ayuda a que el niño acepte una situación que sabe que no puede cambiar. La Escucha Activa ayuda al niño a expresar sus sentimientos sobre una situación, permite que emerjan, y a que se sienta aceptado por alguien por poseer esos sentimientos. Probablemente es el mismo fenómeno que ocurre cuando hay una queja en el ejército; el quejumbroso, generalmente sabe que no puede cambiar la situación, pero parece ayudar el expulsar sentimientos negativos en presencia de alguien que acepte y entienda la situación. Esto se ilustra en el

siguiente intercambio entre Hilda, de doce años, y su madre:

HILDA: ¡Odio a mi nueva profesora de inglés, la señora Adams! Es de lo peor.
MADRE: En verdad que te tocó una mala maestra este semestre.
HILDA: ¡En qué forma! Se para ahí, hablando hasta por los codos de sí misma hasta que me harto y no puedo tolerarlo más. Me dan ganas de decirle que se calle.
MADRE: Te pone realmente de malas.
HILDA: Les pasa lo mismo a todos. A nadie le cae bien. ¿Cómo permiten que profesores como ella den clases en escuelas como la mía? ¿Cómo pueden seguir en sus puestos siendo tan tontos?
MADRE: Te hace pensar cómo es que se le permita a alguien tan tonto enseñar.
HILDA: Sí, pero está ahí y me voy a tener que enfrentar a ella todos los días. Bien, tengo que hacer algunos dibujos para la campaña de Margarita. Hasta luego.

Obviamente no se llegó a ninguna solución clara, e Hilda no puede hacer mucho para cambiar a su profesora. Sin embargo, al permitírsele expresar sus sentimientos, al aceptarlos y comprenderlos, es liberada para hacer algo más. Al mismo tiempo esa madre está demostrándole a su hija que *cuando tiene dificultades cuenta con una persona que las acepta y las comparte.*

¿CUÁNDO DECIDE UN PADRE UTILIZAR LA ESCUCHA ACTIVA?

¿Para hacer uso de la Escucha Activa, se tiene que esperar hasta que surja un problema de gravedad, como en el caso de Daniel, quien tenía miedo de dormirse? Todo lo contrario. Sus hijos trasmiten mensajes todos los días que le hablan de los sentimientos confusos que están teniendo.

Juanito acaba de quemarse un dedo con uno de los rizadores eléctricos de su madre.

JUANITO: ¡Ay!, me quemé un dedo. Mami, me quemé un dedo. ¡Ay, me duele, me duele! [Llora]. Se quemó mi dedo. ¡Ay, ay!
MADRE: Oooh, de veras te duele. Te duele muchísimo.
JUANITO: Sí, mira la quemada que me di.
MADRE: Parece ser que te lo quemaste horriblemente. Te ha de doler *mucho.*
JUANITO: [Dejando de llorar]: Échame algo para que se me quite.
MADRE: Está bien. Traeré hielo para que se te refresque el dedo, y después te pondré una pomada.

Al responder a este pequeño accidente casero, la madre evitó reasegurar a Juanito con comentarios tales como: "no está tan mal" o "te dejará de doler" o "no te quemaste

mucho". Respetó su sentimiento de que *estaba* muy quemado, de que *le dolía* mucho. También se abstuvo de utilizar una de las respuestas paternas más típicas en situaciones como esta:

> "Juanito, no te comportes como si fueras un bebé. Deja de llorar ahora mismo" [EVALUACIÓN y MANDATO].

La Escucha Activa de la madre refleja algunas actitudes importantes hacia Juanito:

> Se estaba enfrentando a un momento doloroso en *su vida:* es el problema de Juanito y tiene derecho a reaccionar a su manera.
> No quiero negar *sus propios sentimientos... para él son reales.*
> Puedo aceptar qué tan mal *se siente y cuánto le duele.*
> No puedo arriesgarme a que se sienta mal o culpable de *sus propios sentimientos.*

Los padres que asisten a nuestro curso informan que la Escucha Activa, con frecuencia hace que cuando un chico está lastimado y llora fuertemente deje de llorar instantánea y dramáticamente, *una vez que está seguro de que su padre sabe y entiende qué tan mal se siente o cuánto miedo tiene.* Lo que más necesita el chico es que se comprendan sus sentimientos.

Los niños pueden ser muy fastidiosos para los padres cuando se sienten ansiosos, inseguros o temerosos, cuando salen a cenar fuera o cuando extrañan a su muñeca favorita o su cobija (frazada) o tienen que dormir en una cama extraña, etcétera. Es rara la ocasión en la que funciona la reafirmación, y los padres se ponen comprensiblemente impacientes cuando el niño no deja de gritar o pedir lo que le hace falta:

> "¡Quiero mi cobija, quiero mi cobija, quiero mi cobija!"
> "¡No quiero ir! ¡No quiero ir!"
> "¡Quiero mi muñeca! ¿Dónde está mi muñeca? ¡Quiero mi muñeca!"

La Escucha Activa puede hacer maravillas cuando uno se encuentra con tales predicamentos. La cosa más importante que quiere el niño es el reconocimiento del padre sobre qué tan profundos son sus sentimientos.

El señor H informó sobre el siguiente incidente poco después de tomar el curso PET:

> María, de tres años y medio, empezó a llorar incesantemente cuando su madre la dejó en el coche conmigo mientras entraba al supermercado. "Quiero a mi mamá", repetía una y otra vez, a pesar de que cada vez le decía que mamá regresaría pronto. Entonces empezó a gritar con fuerza: "¡Quiero mi muñeca, quiero mi muñeca!". Después de que todo falló y no pude calmarla, recordé la Escucha Activa. Desesperadamente le dije: "Extrañas a mamá cuando te deja". Hizo una señal de afirmación. "No te gusta que mamá se vaya sin ti". Afirmó nuevamente,

estrujando con miedo su frazada de seguridad como si se tratara de un gatito asustado y perdido en la esquina del asiento trasero. Proseguí: "Cuando extrañas a mamá, necesitas a tu muñeca". Afirmación. "Pero tu muñeca no se encuentra aquí y también la extrañas". Entonces como por arte de magia, salió de la esquina, dejó de llorar, se pasó al asiento delantero, se sentó a mi lado y empezó a platicar tranquilamente sobre las personas que veía en el estacionamiento.

La moraleja para los padres, al igual que para el señor H, es *aceptar* los sentimientos de sus hijos y no hacer uso del enfoque directo para tratar de *salir del paso* mediante la reafirmación o las amenazas. *Los chicos desean saber que usted sabe qué tan mal se sienten ellos.*

Otra situación en la que puede hacerse uso de la Escucha Activa es aquella en la cual los chicos mandan extraños mensajes en clave, haciendo difícil su comprensión, pues cuesta trabajo entender lo que pasa en su interior. Con frecuencia, pero no siempre, sus mensajes están en clave en forma de preguntas:

"¿Crees que algún día me casaré?"
"¿Qué se siente al morir?"
"¿Por qué los niños me dicen judío?"
"Papi, ¿qué era lo que más te gustaba de una chica cuando eras joven?"

Esta última pregunta la formuló mi hija una mañana durante el desayuno antes de irse a la escuela secundaria. Al igual que la mayoría de los padres, me sentí tentado inmediatamente a "tomar la pelota y correr con ella", ya que se me daba la oportunidad de hablar sobre mi juventud. Afortunadamente, me contuve y respondí mediante la Escucha Activa:

PADRE: Parece como si quisieras saber qué necesitas para gustarles a los chicos, ¿no es cierto?
HIJA: Sí. Por alguna razón parece ser que no les gusto y no sé por qué…
PADRE: Te preguntas por qué no les gustas.
HIJA: Bueno, sé que no hablo mucho. Me asusta hablar enfrente de los chicos.
PADRE: Sencillamente no puedes abrirte y sentirte descansada cuando estás con chicos.
HIJA: Sí. Me da miedo decir algo que les parezca tonto.
PADRE: No quieres que crean que eres una tonta.
HIJA: Sí. Así que me estoy callada y nunca me arriesgo.
PADRE: Parece ser más seguro quedarte callada.
HIJA: Sí, pero eso no me conduce a ninguna parte, porque ahora han de pensar que soy una mensa.
PADRE: Estar callada no te ha hecho conseguir lo que quieres.
HIJA: No. Me imagino que hay que arriesgarse.

¡En qué forma hubiera desperdiciado la oportunidad de serle útil a mi hija si hubiera caído en la tentación de hablarle de mis preferencias juveniles! Gracias a la Escucha Activa, mi hija adelantó algo. Adquirió un nuevo punto de vista, del tipo que frecuentemente conduce a un constructivo cambio del comportamiento, empezado por sí misma.

Los mensajes en clave de una forma poco usual que mandan los niños, especialmente preguntas, con frecuencia significan que estos se enfrentan a problemas más profundos. La Escucha Activa proporciona a los padres una forma de adentrarse y ofrecer ayuda para que el chico defina por sí mismo el problema, y propicia el comienzo de la solución del problema *dentro del chico.* El proporcionar respuestas directas a estos sentimientos en clave, como preguntas, casi invariablemente da como resultado el desperdicio paterno de una oportunidad para ser un consejero eficaz para ayudar al niño a resolver su problema verdadero.

Las primeras veces que los padres que asisten a nuestras clases utilizan esta forma de escuchar, olvidan con frecuencia que se trata de una habilidad que también posee un valor tremendo al responder a los problemas intelectuales de los niños. A menudo los niños se enfrentan a problemas mientras luchan por encontrar sentido en lo que leen o escuchan sobre el mundo que les rodea: protestas estudiantiles, huelgas, integración, brutalidad policiaca, guerra, asesinatos, contaminación del aire, control de población, divorcio, crimen, etcétera.

Lo que con frecuencia desconcierta a los padres es que generalmente los chicos expresan sus opiniones con mucha seguridad o en formas que hacen que los padres se sientan sobrecogidos a causa de su aparente frivolidad o inmadurez. La tentación que sienten los padres es la de querer brincar y sujetar al niño o mostrarle un paisaje más amplio. Aquí la motivación paterna puede ser benigna: la contribución para el desarrollo intelectual de sus hijos. O puede ser egocéntrica: demostrar sus propias capacidades intelectuales superiores. En ambos sentidos el padre sale con una o más de las "Doce Barreras de la Comunicación", trayendo consigo el efecto inevitable de sacar de balance al niño o el comienzo de una batalla verbal que termina en una forma drástica y con los sentimientos heridos.

Tenemos que formular algunas preguntas suspicaces a las personas que toman nuestro curso para que empiecen a usar la Escucha Activa cuando sus hijos están enfrentándose a ideas o asuntos comunes, así como a los problemas más personales. Les preguntamos:

"¿Su hijo tiene que pensar igual que usted?"
"¿Por qué tiene la necesidad de enseñarle?"
"¿No puede tolerar una opinión completamente diferente de la suya?"
"¿No puede ayudarle a encontrar su propia forma de ver este mundo complejo?"
"¿No puede permitirle estar en donde está para salir adelante con un asunto?"
"¿Recuerda que cuando era chico tenía alguna que otra idea alocada acerca de los problemas mundiales?"

Cuando los padres que asisten a nuestro curso comienzan a morderse la lengua y abrir los oídos, informan de cambios importantes en sus conversaciones a la hora de la cena. Los chicos empiezan por hablar de problemas de los que jamás antes habían platicado a sus padres: drogas, sexo, aborto, alcohol, moral, etcétera. La Escucha Activa puede hacer maravillas para lograr que el hogar sea un lugar en el que los padres y sus hijos se reúnan para discutir sobre los profundos, complejos problemas críticos por los que atraviesan los chicos.

Cuando los padres que toman clases en el PET se quejan de que sus hijos nunca hablan sobre problemas serios cuando están en casa, resulta ser que generalmente dichos problemas han sido introducidos por los chicos durante la cena y que los padres han caído en las rutinas tradicionales: amonestaciones, sermones, moralizaciones, enseñanzas, evaluaciones, juicios, sarcasmo o desviación del tema. Entonces, los chicos empiezan a bajar lentamente la cortina que separará por siempre su pensamiento del de sus padres. ¡No se sorprenda de la brecha generacional! Prevalece en muchos hogares debido a que los padres no escuchan: enseñan, corrigen, desprestigian y ridiculizan los mensajes que oyen de los pensamientos en desarrollo de sus hijos.

ERRORES COMUNES AL UTILIZAR LA ESCUCHA ACTIVA

Es raro que los padres encuentren difícil comprender lo que es la Escucha Activa y en qué difiere de las "Doce Barreras de la Comunicación". También es raro el padre que no reconozca los beneficios potenciales que se derivarán del empleo de la Escucha Activa con los niños. Sin embargo, algunos padres tienen más dificultad que otros en la aplicación exitosa de esta habilidad. Al igual que con cualquier habilidad que uno está tratando de aprender, pueden cometerse errores, ya sea por falta de competencia o porque la habilidad se usa inadecuadamente. Con el fin de tratar de que los padres puedan evitar dichos errores, hemos hecho una lista con algunos de estos.

Manipular a los niños a través de la "guía"

Algunos padres fallan al empezar a utilizar la Escucha Activa, simple y sencillamente porque sus intenciones son equivocadas. Quieren usarla para manipular a los niños a fin de que estos se comporten y piensen en la forma que sus padres desean que lo hagan.

Cuando la señora J llegó a su cuarta clase del PET, no pudo esperar para expresar su decepción y resentimiento acerca de su primera prueba con la Escucha Activa. "¿Por qué razón mi hijo se me quedó viendo sin decir nada? Nos dijo que la Escucha Activa alentaría a nuestros hijos a hablar con nosotros. Bien, en mi caso no sucedió eso".

Cuando el instructor le preguntó si le gustaría decirnos lo que había pasado, la señora J dijo:

> Jaime, de dieciséis años, llegó de la escuela y me dijo que le acababan de avisar que estaba reprobando en dos materias. La señora J trató de alentarlo para hablar de inmediato, mediante el empleo de su habilidad recién descubierta. Jaime se encerró en sí mismo, y finalmente salió de la habitación en la que se encontraba su madre.

Entonces el instructor sugirió que se hiciera una reconstrucción de los hechos, haciendo él el papel de Jaime y la señora J el de la madre. Esta última estuvo de acuerdo, aunque advirtió a los demás integrantes de su clase que posiblemente el instructor no sería tan poco comunicativo como lo era su hijo. He aquí la forma en la cual el instructor realizó el papel de Jaime. Tome nota de la manera en que responde la madre:

JAIME: ¡Híjole! Hoy me dieron la noticia. Dos avisos de reprobadas: una en matemáticas y otra en inglés.
SEÑORA J: Estás molesto [fríamente].
JAIME: Claro que estoy molesto.
SEÑORA J: Estás decepcionado [todavía con frialdad.].
JAIME: Eso es ponerlo suavecito. Significa que no podré graduarme, sólo eso. Lo mismo da.
SEÑORA J: Piensas que no hay nada que puedas hacer ahora que se te ha advertido [la madre manda aquí su propio mensaje].
JAIME: ¿Quieres decir empezar a estudiar más? [Jaime escuchó el mensaje de su madre],
SEÑORA J: Sí, todavía no es demasiado tarde, ¿o sí? [Ahora la madre está presionando para que se acepte su solución],
JAIME: ¿Estudiar esa porquería? ¿Por qué? ¡Es una bola de disparates!

Las cosas sucedieron así. La madre de Jaime le remitió a una esquina, la cual, mediante la bandera del empleo de la Escucha Activa, estaba tratando de manipular a su hijo para que este estudiara intensamente. Al sentirse amenazado por su madre, es lógico

que Jaime se haya puesto a la defensiva.

La señora J, al igual que muchos padres, echó mano de la Escucha Activa porque veía en ella una nueva técnica para manejar a los chicos: una manera sutil de influir en ellos para lograr que los niños hagan lo que los padres piensan que deben hacer o para *guiar el comportamiento o pensamiento del niño.*

¿No deberían los padres tratar de guiar a sus hijos? ¿Es que la guía no es una de las principales responsabilidades de los padres? Al mismo tiempo que la "guía paterna" es una de las funciones más sancionadas universalmente, es también una de las más mal entendidas. Guiar significa conducir en alguna dirección. También implica que la mano del padre está sobre el volante. Es invariable que, cada vez que los padres toman el volante y tratan de guiar al niño hacia una dirección específica, lo que obtienen es resistencia.

Los niños captan rápidamente las intenciones de sus padres. Reconocen de inmediato que la guía paterna, por lo general, significa falta de aceptación del niño como él es. El chico siente que el padre está tratando de hacer algo sobre él. Siente miedo de dicho control indirecto. Su independencia está amenazada.

La Escucha Activa no es una técnica para guiar que trate de lograr el cambio dirigido por el padre. Los padres que piensan que es eso, mandarán mensajes indirectos: las indirectas paternas, sus ideas, presiones sutiles. He aquí algunos de los mensajes paternos insinuados en las respuestas hacia lo que sus hijos les comunican:

VICKY: Estoy enojada con Sarita y no voy a volver a jugar con ella.

MADRE: No tienes ganas de jugar con ella porque estás temporalmente enojada con ella.

VICKY: Jamás volveré a jugar con ella… ¡nunca!

Vea cómo la madre dejó escapar su propio mensaje: "Espero que esto solo sea temporal y que mañana ya no estés enojada con ella". Vicky sintió el deseo de cambio de su madre, y la corrigió con firmeza en su segundo mensaje.

Otro ejemplo:

BETO: ¿Qué tiene de malo fumar mariguana? No te daña como lo hace el cigarro o el alcohol. Creo que está mal hacer que sea ilegal. Deberían cambiar esa ley.

PADRE: Crees que esa ley debería ser cambiada para que de esa forma más y más chicos se metieran en problemas.

Es obvio que la retroalimentación del padre es un intento para disuadir al niño de pensar como lo hace acerca de la mariguana. No es de asombrar que su retroalimentación se vuelva imprecisa, ya que contiene su propio mensaje para el niño, opuesto a lo que el chico le comunica. Una retroalimentación adecuada hubiera sido algo así como: "Estás convencido de que deberían legalizar el uso de la mariguana, ¿no es cierto?"

Cuando se abre una puerta para después cerrarla de un portazo

Cuando por primera vez se hace uso de la Escucha Activa, algunos padres lo hacen para abrir una puerta para que sus hijos se comuniquen, pero después la cierran de un portazo, no mantienen abierta la Escucha Activa el tiempo suficiente para dejar que el niño exprese todo lo que tiene que decir. Es como si se dijera: "Vamos, dime lo que sientes, te comprenderé". Entonces, cuando el padre escucha lo que el chico tiene que decir cierra de golpe la puerta por no gustarle lo que está escuchando.

Teodoro, de seis años, parece tener problemas, por lo que su madre trata de ayudarle:

MADRE: Parece como si estuvieras triste [ESCUCHA ACTIVA].
TEODORO: Paco me empujó.
MADRE: Eso no te gustó [ESCUCHA ACTIVA].
TEODORO: No. Voy a pegarle en la boca.
MADRE: Eso no sería muy correcto [JUZGAR].
TEODORO: No me importa. Me gustaría pegarle así [hace una demostración].
MADRE: Teo, el pelear con tus amigos no es la forma correcta de resolver tus problemas [MORALIZANTE]. ¿Por qué no vas y le dices que te gustaría chocárselas? [ACONSEJAR, OFRECER SOLUCIONES].
TEODORO: ¿Estás bromeando?

La puerta se cerró de un portazo en las narices de Teodoro, por lo que se acabó la comunicación. Mediante la evaluación, la moralización y los consejos, esta madre perdió la oportunidad de ayudar a que Teodoro se desahogara y llegara a una solución constructiva de sus problemas. Al mismo tiempo la madre le demostró que no confía en que él pueda resolver dichos problemas, que no puede aceptar sus sentimientos de enojo, que piensa que no es un chico bueno, y que por lo visto los padres no parecen comprender las cosas.

No existe una manera más eficaz de asegurar el fracaso de la Escucha Activa que emplearla para alentar al chico a expresar sus verdaderos sentimientos y que después el padre se ponga a evaluar, juzgar, moralizar y aconsejar. Los padres que hacen esto se dan cuenta rápidamente de que los chicos se vuelven suspicaces y que aprenden que sus padres se acercan a ellos con el fin de hacer uso de lo que oyen para después volteárseles y evaluarlos o hacerlos sentirse mal.

El padre que habla como perico

El señor T llegó decepcionado a su clase por los resultados de sus primeros esfuerzos para emplear la Escucha Activa. "Mi hijo me vio divertido y me pidió que dejara de repetir lo que me estaba diciendo". El señor T estaba informando sobre una experiencia que tienen muchos padres cuando sencillamente devuelven la imagen o "repiten como pericos" los hechos de sus hijos en lugar de sus sentimientos. Estos padres necesitan que se les recuerde que las palabras de los chicos (su *clave* particular) son simplemente el vehículo para comunicar sus sentimientos. *La clave no es el mensaje,* este debe ser descifrado por el padre.

—Eres un sucio piojo —le dice con enojo el niño a su padre.

Obviamente, el chico sabe la diferencia que hay entre un piojo y su padre, así que el mensaje no es: "papá eres un piojo". Esta clave en particular constituye la única forma que tiene el niño para comunicar su enojo.

Si el padre le respondiera: "piensas que soy un piojo", el niño no sentiría que se le ha entendido; si dijera: "¡estás verdaderamente enojado conmigo!", el niño respondería: "¡por supuesto que lo estoy!", y se hubiera sentido comprendido.

Los ejemplos a continuación muestran los contrastes entre las respuestas que sencillamente repiten como pericos la clave, y aquellas en que los padres, primero las descifran, y entonces retroalimentan el sentimiento interno del niño (el verdadero mensaje que está comunicando):

1.

MEMO: Nunca tengo oportunidad de cachar la pelota cuando los chicos más grandes se ponen a jugar.

a) PADRE: Nunca tienes oportunidad de cachar la pelota cuando juegan chicos más grandes [REPITIENDO COMO PERICO EL MENSAJE].

b) PADRE: Tú también quieres jugar, y piensas que no es justo que te dejen fuera del juego [RETROALIMENTANDO EL SIGNIFICADO].

2.

BETY: Durante algún tiempo hice bien las cosas, pero ahora estoy peor que nunca. Nada de lo que hago parece ayudar. ¿Qué objeto tiene seguir tratando?

a) PADRE: Estás haciendo las cosas peor que nunca y nada parece ayudarte [REPITIENDO COMO PERICO EL MENSAJE].

b) PADRE: Estás decepcionada y eso hace que te quieras dar por vencida [RETROALIMENTANDO EL SENTIMIENTO].

3.

SAM: ¡Mira, papi, hice un avión con mis nuevas herramientas!

a) PADRE: Hiciste un avión con tus herramientas [REPITIENDO COMO PERICO EL MENSAJE].

PADRE: Estás realmente orgulloso por el avión que hiciste [RETROALIMENTANDO EL SENTIMIENTO].

Si los padres desean aprender a usar la Escucha Activa con toda precisión, tienen que practicarla. Sin embargo, en nuestras clases del PET nos hemos percatado de que la mayoría de los padres que recibe y participa en los cursos para el entrenamiento de sus capacidades, puede adquirir un nivel sorprendentemente alto de competencia en este arte.

El escuchar sin empatía

Un peligro serio que corren los padres que tratan de aprender la Escucha Activa, solamente de las páginas impresas de un libro, es su falta de posibilidad de escuchar con la calidad y la empatía que deben acompañar sus esfuerzos. Empatía significa una calidad de comunicación que trasmite el que manda un mensaje que quien escucha siente con él, poniéndose en su lugar, viviendo, por un momento, dentro del trasmisor.

Todo mundo desea que otros entiendan lo que siente cuando habla, y no sólo lo que dice. Los chicos, en particular, son personas sensibles. Por lo tanto, mucho de lo que dicen está acompañado de sentimientos: alegría, odio, decepción, miedo, amor, preocupación, enojo, orgullo, frustración, tristeza, etcétera. Cuando se comunican con sus padres, esperan empatía hacia esos sentimientos. Cuando sus padres no muestran su empatía, es natural que los chicos sientan que la parte esencial de su ser en ese momento (su sentimiento) no está siendo comprendido.

Es probable que el error más común de los padres cuando tratan por primera vez la Escucha Activa, es retroalimentar una respuesta exenta del componente sentimiento del mensaje del chico.

Hilda, de once años de edad, entra corriendo a la cocina mientras la madre está trabajando:

HILDA: Jaime [su hermano de nueve años] es odioso. ¡Está idiota! Mamá, sacó toda mi ropa de los cajones. Lo odio. ¡Cada vez que hace eso me dan ganas de matarlo!
MADRE: No te gusta que haga eso.
HILDA: ¡Que si no me gusta! ¡Odio eso! ¡Y lo odio también a él!

La madre de Hilda escucha sus palabras mas no sus sentimientos. En ese preciso momento Hilda se siente enojada y molesta. "Realmente estás disgustada con Jaime" hubiera comprendido sus sentimientos. Cuando la madre retroalimenta fríamente las cosas que no le gustan a Hilda, esta se siente mal entendida y en el siguiente mensaje tiene que corregir a su madre con un "¡Que si no me gusta!" [Eso no es nada]", y, "Lo odio [que era más importante]".

La pequeña Carol, de seis años, le dice a su padre que ha estado tratando de alentarla para que se meta al agua, mientras la familia está de vacaciones en la playa:

CAROL: No quiero meterme. ¡Está demasiado hondo! Y tengo miedo de las olas.
PADRE: El agua es demasiado profunda para ti.
CAROL: ¡Tengo miedo! ¡Por favor no me hagas que me meta!

Este padre está equivocando por completo los sentimientos de la niña, así lo muestra su intento de retroalimentación. Carol no está mandando una evaluación intelectual sobre la profundidad del agua. Está trasmitiendo una súplica urgente a su padre: "¡No me hagas ir, pues me muero de miedo!" El padre debería haber reconocido

esto con un: "Tienes miedo y no quieres que te fuerce a entrar en el mar".

Algunos de los padres que toman nuestro curso PET, descubren que se sienten incómodos tanto con algunos de sus sentimientos como con algunos del niño. Es como si estuvieran compelidos a ignorar los sentimientos del hijo debido a que no pueden tolerar que los posea. O quieren deshacerse rápidamente de esos sentimientos y, por lo tanto, evitan deliberadamente su reconocimiento. Algunos padres sienten tanto miedo sobre algunos sentimientos que verdaderamente fallan al detectarlos en los mensajes de sus hijos.

Dichos padres generalmente aprenden en nuestro curso que los niños (y los adultos), inevitablemente sienten. Los sentimientos constituyen una parte esencial de la vida, no algo patológico o peligroso. Nuestro sistema también demuestra que los sentimientos son transitorios; vienen y se van, sin dejar un daño permanente en el niño. Sin embargo, la clave para que se vayan es la aceptación y el reconocimiento paternos trasmitidos al niño mediante la Escucha Activa empática. Cuando los padres aprenden a hacer esto, nos informan cuán rápidamente se disipan hasta los sentimientos negativos más intensos.

Rafael y Sarita, jóvenes padres de dos pequeñas, llevaron a su clase un incidente que reforzó en gran medida la fe que tenían en la Escucha Activa. Les habían formado en hogares muy religiosos. Sus padres les habían enseñado que es un signo de debilidad expresar los sentimientos y que un "cristiano" no lo hacía. Aprendieron que: "¡Odiar es pecado!" "¡Ama a tu prójimo!" "¡Contén tu lengua, jovencita!" "¡Cuando puedas hablarle civilizadamente a tu madre, puedes venir a cenar!"

Al haber sido educados de esa manera, encontraban difícil como padres, aceptar los sentimientos de sus hijas y de estar al tanto de la comunicación emocional de sus dos hijas. El curso PET fue para ellos como una revelación. Al principio, empezaron por aceptar la existencia de sentimientos en su propia relación. Después, de la misma manera que muchos de los padres que toman el curso, comenzaron a comunicarse sus propios sentimientos, uno a otro, ayudados por la Escucha Activa del otro.

Al encontrar esta nueva recompensa de honradez e intimidad Rafael y Sarita han obtenido la suficiente confianza como para empezar a escuchar a sus hijas preadolescentes. En unos cuantos meses las dos chicas cambiaron de ser tranquilas, comportadas, introvertidas y reprimidas en cuanto a expresar sus sentimientos, para ser espontáneas, expresivas, extrovertidas, comunicativas y divertidas. Los sentimientos se convirtieron en una parte aceptada de su vida en este ambiente familiar liberado.

—Ahora es mucho más divertido —informa Rafael—. No nos tenemos que sentir culpables por tener sentimientos. Y las chicas son más abiertas y sinceras con nosotros.

Cuándo no debe usarse la Escucha Activa

Con frecuencia, las experiencias no exitosas de los padres que intentan por primera vez la Escucha Activa, se debe a que esta se usa en un momento poco adecuado. Al igual que con todas las buenas cosas de esta vida, la Escucha Activa puede ser exagerada.

Existen ocasiones en las que los chicos no tienen ganas de hablar sobre sus sentimientos, ni siquiera para que les escuchen un par de orejas empáticas. Desean vivir con sus sentimientos por algún tiempo. Les puede parecer que es demasiado doloroso para hablar. Pueden no tener tiempo para entrar en una sesión catártica duradera con su padre. Los padres deberían respetar las necesidades de intimidad en su mundo de sentimientos del niño y no tratar de presionarlo a que hable.

No importa qué tan buen abrepuertas sea la Escucha Activa, algunas veces los chicos no desean pasar por ahí. Una madre nos comentó que su hija había encontrado un modo de decirle que no tenía ganas de hablar: "¡Se acabó! Ya sé que podría servir que hablásemos, pero ahora no tengo ganas de hacerlo. Así que, por favor, nada de Escucha Activa por el momento".

Algunas veces los padres abren una puerta mediante la Escucha Activa cuando *ellos* carecen de tiempo para escuchar los sentimientos encerrados en lo más íntimo de su hijo. Dichas tácticas de cerrar y echarse a correr no sólo son injustas para con el chico, sino que además perjudican la relación. El niño puede llegar a pensar que sus padres no se preocupan lo suficiente como para escucharlo. Les decimos a los padres: "No empiece a emplear la Escucha Activa a menos que esté seguro de tener tiempo para escuchar todos los sentimientos que con frecuencia libera esta técnica".

Algunos padres han experimentado resistencia debido a que utilizaron la Escucha Activa cuando lo que el chico necesitaba era otra cosa. Cuando se le pide sinceramente información a un chico, para proporcionarle ayuda o para algo que necesita el padre, puede no tener necesidad de hablar o llegar a algo en especial.

Algunas veces los padres se enamoran a tal grado de la Escucha Activa, que la emplean aun cuando el niño no necesita ser alentado para expresar sus más íntimos sentimientos. Como se dará cuenta en las siguientes situaciones, la Escucha Activa es totalmente inadecuada:

1.
HIJO: Oye, mamá, ¿crees que el sábado tú o papá me puedan dar un aventón al centro? Necesito comprar algunas cosas.
MADRE: Necesitas que te lleve al centro el sábado.
2.
HIJO: ¿A qué hora van a regresar?
PADRE: Estás angustiado por la hora a la que regresaremos
3.
HIJO: ¿Cuánto tendría que pagar de seguro si tuviera mi propio automóvil?
PADRE: Te preocupa el costo del seguro.

Es posible que estos chicos no necesiten ser animados a comunicarse más. Están pidiendo un tipo específico de ayuda, la cual es totalmente diferente a la suministrada por la Escucha Activa. Estas no trasmiten sentimientos. Solicitan información. Responder a dichas preguntas mediante la Escucha Activa no sólo parecerá extraño al niño, con frecuencia producirá frustración e irritación. Es en estas ocasiones cuando se quiere y pide respuestas directas.

Asimismo, los padres descubren que sus hijos se confunden cuando siguen utilizando la Escucha Activa después de que el chico ha terminado de mandar mensajes. Los padres deben aprender a qué hora desaparecer. Por lo general, la clave provendrá del niño: una expresión facial, levantarse para salir de la habitación, silencio, nerviosismo, viendo el reloj, etcétera, el chico puede decir cosas como:

"Bien, creo que de eso se trata".
"No tengo tiempo de continuar".
"Creo que veo las cosas de diferente manera ahora".
"Probablemente con eso sea suficiente por ahora".
"Tengo mucho que estudiar para mañana".
"Te estoy quitando mucho tiempo".

Los padres inteligentes saben callar cuando reciben estas claves o mensajes, aun cuando les parezca que el problema no ha sido resuelto. Los terapeutas profesionales se dan cuenta de que la Escucha Activa es sólo el comienzo para que el niño resuelva su problema, al hacer que emerjan los sentimientos y se defina el problema. Con frecuencia los chicos parten de ahí para encontrar sus propias soluciones.

5 Cómo escuchar a los chicos que son demasiado pequeños como para hablar mucho

Muchos padres preguntan: "Ya veo que la Escucha Activa puede hacer maravillas con chicos de tres y cuatro años y con niños de más edad, pero, ¿qué podemos hacer con infantes y pequeños que empiezan a dar ya sus primeros pasos y no saben hablar?"

"Me doy cuenta de que debemos depender mucho más de las capacidades internas de nuestros niños para que lleguen a la solución de sus propios problemas ayudados por la Escucha Activa. Pero los chicos más pequeños no tienen habilidad para resolver problemas, por lo que, ¿no tenemos qué resolver la mayor parte de sus problemas?

El pensar que la Escucha Activa es sólo útil cuando los chicos son lo suficientemente grandes para hablar, constituye una falta de comprensión. El hacer uso de la Escucha Activa requiere de un entendimiento adicional de la comunicación no verbal y de la forma en que los padres responden eficazmente a dichos mensajes no verbales trasmitidos por sus hijos más pequeños. Más aún, los padres de chicos muy pequeños con frecuencia piensan que sólo debido a que estos niños dependen de los adultos en muchas de sus necesidades, tienen muy poca capacidad para llegar a sus propias soluciones para los problemas con los que se enfrentan en la vida.

Esto también es falso.

¿Cómo son los infantes?

Primero hay que recordar que los infantes al igual que los chicos de más edad y los adultos, tienen necesidades. Y, por lo tanto, se encuentran con algunos problemas al tratar de satisfacer dichas necesidades. Sienten frío, hambre, se sienten incómodamente mojados, cansados, sedientos, frustrados, enfermos. El ayudar a infantes en tales situaciones plantea algunos problemas muy especiales a los padres.

En segundo lugar, los infantes y los niños muy pequeños son extremadamente dependientes de sus padres en cuanto a la satisfacción de sus necesidades o para el suministro de la solución de sus problemas. Sus recursos y capacidades interiores *son* limitados. Un infante hambriento no ha aprendido el ir a la cocina, abrir el refrigerador y servirse un vaso de leche.

Tercero, los infantes y los niños muy pequeños no tienen una capacidad lo suficientemente desarrollada como para comunicar sus necesidades mediante símbolos verbales. No poseen un lenguaje que les permita compartir sus problemas y necesidades con otros. La mayor parte del tiempo los padres se sienten perplejos por lo que sucede en el interior de un chico pre verbal, debido a que los bebés no andan por ahí anunciando su necesidad de afecto o expulsando algún tipo de gas para decir que tienen hambre.

Cuarto, los infantes y los niños muy pequeños, pueden no *conocerse* lo suficiente como para decir qué es lo que les molesta. Esto se debe a que muchas de sus necesidades son fisiológicas, o sea, problemas causados por la privación de sus necesidades físicas (hombre, sed, dolor, etcétera). También, a causa de que sus capacidades cognoscitivas y del lenguaje no se han desarrollado lo suficiente, pueden no ser capaces de imaginarse qué tipo de problemas están teniendo.

Por lo tanto, el ayudar a satisfacer las necesidades y resolver problemas de los niños muy pequeños es diferente a la ayuda que se les presta a niños de más edad. Sin embargo, no es tan diferente como piensan algunos padres.

Cómo estar al tanto de las necesidades y los problemas de los infantes

Los padres desean que sus infantes satisfagan sus necesidades y resuelvan sus problemas: con frecuencia depende del padre el que la pequeña Nico, por ejemplo, tenga suficiente comida, el que sus pañales estén limpios, que su temperatura sea la adecuada, que tenga cariño y demás cosas. El problema es cómo descubrir lo que le molesta al inquieto y lloroso pequeño.

La mayoría de los padres "se basan en un libro": lo que un padre ha leído acerca de las necesidades de los infantes en general. Es indudable que el doctor Benjamín Spock ha sido de gran valor para que los padres cuenten con suficiente información acerca de los infantes y sus necesidades y las cosas que deben hacer los padres para que dichas necesidades sean satisfechas. Sin embargo, como todo padre sabe, el doctor Spock no habla acerca de todo. Para ser eficaz en la ayuda de un chico en particular, que posee sus propios problemas y necesidades, el padre está obligado a adquirir un entendimiento de dicho niño. Puede hacer esto principalmente mediante *la captación precisa de los mensajes del niño,* aun cuando se trate de mensajes no verbales.

El padre de un chico muy pequeño *debe aprender a escuchar con precisión* tanto como el padre de niños mayores. Es una forma diferente de escuchar, primordialmente, porque los infantes se comunican de una forma no verbal.

Si un infante empieza a llorar a las 5:30 a.m. es obvio que tiene un problema: algo anda mal, tiene una necesidad, desea algo. No puede mandar un mensaje verbal al padre: "me siento incómodo y molesto". Por lo tanto, el padre no puede usar la Escucha Activa como la hemos descrito con anterioridad ("te sientes incómodo, algo te molesta"). Es obvio que el chico no entendería.

El padre recibe un mensaje no verbal (el llanto) y debe pasar por el proceso de "descifrar" si pretende encontrar lo que sucede en el interior del pequeño. Debido a que el padre no puede retroalimentar verbalmente para confirmar si ha descifrado el mensaje con precisión, tiene que utilizar un método de retroalimentación *no verbal o de comportamiento.*

Lo primero que podría hacer es cubrir al chico con una manta más (descifrando el llanto del pequeño como "tiene frío"). Pero si el chico sigue llorando ("no has comprendido mi mensaje"). Entonces el padre toma al niño y lo acuna en sus brazos (su clave descifrada es: "tiene miedo debido a una pesadilla"). El niño sigue llorando ("eso no es lo que me pasa"). Finalmente, el padre introduce una mamila en la boca del pequeño ("tiene hambre") y después de unos minutos el niño deja de llorar ("eso es lo que necesitaba… tenía hambre... al fin me entendiste").

El ser un padre eficaz de un niño muy pequeño, al igual que el de un chico de más edad, depende en gran medida de la *precisión de la comunicación entre el padre y el niño.* Y la responsabilidad principal en el desarrollo de la comunicación precisa, en esta relación, se fundamenta en el padre. Este debe aprender a descifrar con precisión el comportamiento no verbal del infante antes de tomar una determinación acerca de lo que le molesta. Debe también utilizar el mismo proceso de retroalimentación a fin de verificar la precisión de lo que ha descifrado. Este proceso de retroalimentación también puede ser

llamado Escucha Activa, ya que consiste en el mismo mecanismo que hemos descrito en el proceso de comunicación verbal con el niño. Pero, con un chico que trasmite un mensaje no verbal (llanto), el padre debe usar una retroalimentación no verbal (poner la mamila con leche, en la boca del pequeño).

Esta necesidad de dicho tipo de comunicación recíproca explica parcialmente el porqué de la importancia de que en los dos primeros años de la vida del niño los padres le dediquen la mayor parte de su tiempo. El padre llega a "conocer" a su hijo mejor que ninguna otra persona, esto es, el padre desarrolla una habilidad para descifrar el comportamiento no verbal del infante y, por lo tanto, es el más capaz para saber cómo satisfacer sus necesidades o cómo suministrar una solución para sus problemas.

Todos hemos pasado por situaciones en las que no podemos descifrar el comportamiento del hijo de un amigo. Preguntamos: “¿Qué es lo que desea cuando sacude el corral? Debe querer algo”. “¡Ah!”, contesta la madre, “siempre lo hace cuando tiene sueño. Nuestro primer hijo buscaba su mantita”.

El empleo de la Escucha Activa para ayudar a los infantes

Son demasiados los padres de infantes que no se molestan en utilizar la Escucha Activa para verificar la precisión de lo que han descifrado. Saltan y actúan de alguna manera para ayudar al niño, sin averiguar qué es lo que realmente está molestando al pequeño.

> Jaime se para en su cunita y empieza a sollozar, después llora fuertemente. La madre levanta la sonaja y la deposita en su mano. Jaime deja de llorar durante un rato, luego golpea la sonaja contra la cuna y el piso, y comienza a llorar ahora más fuerte. La madre toma la sonaja y la pone con fuerza en la mano del pequeño mientras le dice con aspereza: "Si vuelves a tirarla, no te la voy a devolver". Jaime sigue llorando y vuelve a tirar su sonaja. La madre le da un manazo. Jaime se pone a dar de gritos.

Esta madre supuso que sabía lo que necesitaba el chico, pero falló al "escucharle" cuando le "decía" que había descifrado mal su mensaje. Como ocurre con muchos padres, esta madre no mantuvo durante el tiempo suficiente *la comunicación para que esta fuera completada.* No se aseguró de haber comprendido lo que el pequeño quería o necesitaba. El chico siguió estando frustrado y la madre se enojó. Esta es la forma en que se siembran las semillas de una relación deteriorada y de un chico emocionalmente enfermo.

Obviamente, mientras más pequeño sea el chico, menos puede el padre depender de las capacidades y recursos del niño. Esto quiere decir que la intervención paterna deberá ser mayor en la resolución de los problemas mientras más pequeño sea el chico. Todos sabemos que los padres deben preparar la leche, cambiar los pañales, abrigar al chico, quitarle su cobertor, moverlo, levantarlo, abrazarlo, acunarlo y cumplir con las mil cosas necesarias para ver que *no* se le está frustrando ninguna de sus necesidades. Nuevamente, esto significa tiempo para estar con el pequeño… y mucho tiempo. Esos primeros años requieren de la casi constante presencia del padre. El infante *necesita de sus padres,* y los necesita con desesperación. Esta es la razón por la cual los pediatras insisten tanto en que los padres estén cerca durante estos primeros años de formación en los que el pequeño es tan desvalido y dependiente.

Sin embargo, el estar cerca no es suficiente por sí mismo. *El factor crítico es la eficacia de los padres para escuchar con precisión* la comunicación no verbal del niño para que *él entienda lo que sucede en su interior* y pueda proporcionarle eficazmente *lo que necesita en el momento en el que lo necesita.*

El fracaso de los especialistas en la crianza de pequeños para comprender esto es el resultado de la poca investigación y de las interpretaciones erróneas de los descubrimientos en el campo del desarrollo infantil. Se han realizado muchos estudios para demostrar la superioridad de un método comparado con otro: alimentación por medio de botella contra alimentación materna; petición de comida contra horario; entrenamiento para control de esfínteres a corta edad contra el tardío; el ser estricto contra ser flexible. En su mayoría, estos estudios han fracasado al no tomar en cuenta la

gran diferencia en las necesidades de los diversos niños y las diferencias extremas entre las madres en cuanto a su eficacia para recibir las comunicaciones de sus hijos.

El que se destete pronto o no al niño, por ejemplo, puede no ser el factor importante en cuanto a influir en su personalidad o su salud mental futura. Este factor puede ser el que su madre escuche con precisión los mensajes que *ese niño en particular* está transmitiéndole todos los días sobre sus necesidades alimentarias, para que ella pueda tener flexibilidad para adecuarse a las soluciones que verdaderamente satisfagan sus necesidades. Entonces, el escuchar con precisión puede resultar en que una madre amamante a uno de sus hijos durante un periodo mayor que a otro, y posiblemente al tercero, durante un periodo promedio entre el primero y el segundo. Creo firmemente que el mismo principio se aplica a la mayor parte de las prácticas de crianza infantil sobre las cuales ha habido siempre tanta controversia: alimentación, cantidad de caricias, grado de separación materna, sueño, enseñanza del control de los esfínteres, etcétera. Si este principio tiene validez, entonces deberíamos decir a los padres lo siguiente:

> Usted será un padre más eficaz si le proporciona a su hijo un ambiente en el hogar en el que usted sepa cómo satisfacer sus necesidades apropiadamente, usando la Escucha Activa para entender los mensajes que anuncian específicamente las necesidades de su hijo.

Dele una oportunidad a su hijo para cubrir sus necesidades por sí mismo

Es cierto que el objetivo último de la mayoría de los padres es ayudar a los chicos muy pequeños a desarrollar gradualmente sus propios recursos: el desprendimiento de la dependencia de los padres, la capacidad cada vez mayor de satisfacer sus propias necesidades y la solución de sus propios problemas. El padre más eficiente en esto es aquel que puede seguir constantemente el principio de que primero hay que darle una oportunidad al niño para que resuelva su problema por sí mismo antes de proporcionarle la solución paterna.

En el siguiente ejemplo, el padre sigue este principio con suficiente eficacia:

NIÑO: [Llorando]: Mi camión, mi camión... no está mi camión.
PADRE: Quieres tu camión, pero no lo encuentras [ESCUCHA ACTIVA].
NIÑO: [Ve debajo del sofá, pero no encuentra su camión],
PADRE: El camión no está ahí [RETROALIMENTANDO EL MENSAJE NO VERBAL],
NIÑO: [Va a su recámara, ve, no lo encuentra].
PADRE: El camión no está allá [RETROALIMENTANDO EL MENSAJE NO VERBAL].
NIÑO: [Piensa; se dirige a la puerta trasera].
PADRE: Posiblemente el camión se encuentra en el jardín [RETROALIMENTANDO EL MENSAJE NO VERBAL],
NIÑO: [Corre al jardín, encuentra su camión en la caja de arena, se ve orgulloso]: ¡Camión!
PADRE: Encontraste solo tu camión [ESCUCHA ACTIVA].

Este padre le dejó la responsabilidad de encontrar una solución para el problema al niño todo el tiempo, evitando la intervención directa o los consejos. Al hacer esto, el padre está ayudando a que el niño desarrolle y utilice sus propios recursos.

Muchos padres son tan ansiosos que se apropian de los problemas de sus hijos. Tienen tantos deseos de ayudar al niño o están tan incómodos (no aceptación) por lo que le sucede al no satisfacer una necesidad, que se sienten compelidos a apropiarse del proceso de resolución de los problemas y *proporcionarle al niño una solución rápida.* Si esto se hace con frecuencia, seguramente el niño retrasará el aprendizaje de cómo utilizar sus propios recursos, y afectará el desarrollo de su independencia y creatividad.

6 Cómo hablarles a los niños para que lo escuchen

Cuando los padres aprenden la Escucha Activa en nuestro curso, es frecuente que uno de ellos se impaciente y pregunte: "¿Cuándo vamos a aprender el hacer que nuestros hijos nos escuchen? Ese es el problema que tenemos en casa".

Es innegable que ese es el problema de muchas familias, ya que algunas veces los chicos molestan, interrumpen y frustran a sus padres; pueden ser inconscientes y desconsiderados al tratar de satisfacer sus propias necesidades. Al igual que los cachorros, los niños pueden ser ruidosos y destructivos, tumultuosos y exigentes. Como todos los padres saben, los chicos pueden duplicar el trabajo, retrasarlo cuando tiene prisa, atosigarle cuando está cansado, hablar cuando necesita silencio, ensuciarlo de mermelada cuando está arreglado para salir, y así hasta llegar al infinito.

Los padres necesitan medios eficaces para manejar el comportamiento de los hijos que interfiere con las necesidades paternas. Después de todo, los padres *tienen* necesidades. Poseen su propia vida y el derecho de gozar y estar satisfechos durante su existencia. Sin embargo, muchos de los que asisten al curso PET, han permitido que los chicos estén en una posición privilegiada dentro de la familia. Estos niños exigen que satisfagan sus necesidades, pero son desconsiderados en cuanto a las necesidades de sus padres.

Muy a su pesar, muchos padres se percatan de que cuando sus hijos crecen, actúan como si estuvieran ciegos ante las necesidades de sus progenitores. Cuando los padres permiten que esto suceda, los chicos pasan por la vida como si se tratara de un camino de un solo sentido en el cual sólo sus necesidades deberían satisfacerse. Es frecuente que los padres se sientan amargados y resentidos hacia sus hijos "desagradecidos y "egoístas".

Cuando la señora Lloyd comenzó a tomar su curso PET, se sentía confundida y herida debido a que su hija, Jean, se estaba volviendo más y más egoísta y desconsiderada. Desde su infancia sus padres la mimaron, así que Jean contribuía muy poco para la familia, sin embargo, esperaba que sus padres hicieran todo lo que ella pedía. Si las cosas no se hacían a su manera, entonces decía cosas ofensivas sobre sus padres, hacía berrinches o se salía de su casa y no regresaba en horas.

La señora Lloyd, a quien su madre había educado con la creencia de que en las familias de cierta cultura no debe haber sentimientos fuertes o conflictivos, cedía a la mayor parte de las exigencias de Jean para evitar una escena o como ella decía, "mantener la paz y la tranquilidad familiar". Cuando Jean llegó a la adolescencia, se volvió todavía más arrogante y egocéntrica; era raro que ayudara en los quehaceres del hogar y casi nunca tomaba en consideración las necesidades de sus padres.

Con frecuencia les decía que era su responsabilidad, que ellos la habían traído al mundo y que por lo tanto era su obligación preocuparse por sus necesidades. La señora Lloyd, una madre consciente, que quería con desesperación ser una buena madre, estaba empezando a sentir un resentimiento profundo contra Jean. Después de todo lo que había hecho por Jean, le hería y enojaba observar el egoísmo y falta de consideración de

Jean hacia las necesidades de sus padres.

"Nosotros damos, mientras que ella recibe", de esta forma describía la situación familiar.

La señora Lloyd estaba segura de que estaba haciendo algo mal, pero no se imaginaba que el comportamiento de Jean fuera el resultado directo del miedo materno de exigir que sus derechos fueran tomados en cuenta. Lo primero que hizo el PET fue ayudarla a aceptar la legitimidad de sus propias necesidades y después le dio habilidades específicas para enfrentarse a Jean cuando su comportamiento no era aceptable para sus padres.

¿Qué pueden hacer los padres cuando no aceptan genuinamente el comportamiento de sus hijos? ¿Cómo pueden lograr que el chico tome en cuenta las necesidades paternas? Ahora nos encargaremos de la forma en que pueden hablar los padres con sus hijos para que escuchen *sus* sentimientos y sean considerados con respecto a las necesidades *paternas*.

Cuando el niño le está causando algún problema al padre se requiere de un tipo de capacidad totalmente diferente del que se necesita cuando el chico se está causando un problema a sí mismo. En el segundo caso, el chico "posee" el problema; cuando el pequeño le ocasiona un problema al padre, es éste el que lo "posee". Este capítulo mostrará a los padres qué habilidades necesitan para la eficacia en la solución de los problemas que les causan sus hijos.

CUANDO EL PADRE POSEE EL PROBLEMA

Muchos padres al principio encuentran difícil comprender el concepto de propiedad del problema. Posiblemente estén demasiado acostumbrados a pensar en términos de poseer "niños problema", en los que se localiza el problema dentro del niño y no en el padre. Es sumamente importante que los padres entiendan la diferencia.

La clave principal para los padres aparece cuando empiezan a captar sus propios sentimientos internos de no aceptación, cuando empiezan a tener sentimientos internos de molestia, frustración, resentimiento. Pueden encontrarse con que se sienten tensos, incómodos, que no les agrada lo que su hijo está haciendo:

Su hijo llega tarde a cenar
Su hija está interrumpiendo una conversación con un amigo
Su hija le llama varias veces al trabajo durante el día
Su hijo deja sus juguetes en el piso de la sala
Su hija está a punto de tirar la leche sobre la alfombra
Su hija le pide leerle una historia y otra, y otra, y otra
Su hijo toca música demasiado fuerte
Su hijo no le ayuda con las tareas de la casa que le corresponden
Su hijo usa herramientas y no las regresa a su lugar
Su hijo maneja demasiado rápido

Cuando el niño posee el problema	Cuando el padre posee el problema
El niño inicia la comunicación.	El padre inicia la comunicación.
El padre escucha.	El padre trasmite.
El padre es asesor.	El padre es influyente.
El padre desea ayudar al niño.	El padre desea ayudarse a sí mismo.
El padre es una "caja de resonancia".	El padre desea ser escuchado.
El padre facilita que el niño encuentre sus propias soluciones.	El padre tiene que encontrar sus propias soluciones.
El padre acepta las soluciones del niño.	El padre debe satisfacerse a sí mismo con la solución.
El principal interés del padre son las necesidades del niño.	El principal interés del padre son sus propias soluciones.
El padre es más pasivo.	El padre es más asertivo.

Todos estos comportamientos amenazan las necesidades legítimas de los padres. El comportamiento del niño afecta de una forma directa o *tangible*al padre: mamá no desea que su florero se rompa, ni que su silla se raye, ni que su alfombra se manche, ni que su conversación sea interrumpida, etcétera.

Al enfrentarse a comportamientos como estos, el padre necesita ayudarse a sí mismo, no al niño. La gráfica siguiente ayuda a mostrar la diferencia entre el papel del padre cuando este posee el problema y cuando lo posee el niño.

El padre tiene varias alternativas cuando es él quien posee el problema:

Puede tratar de modificar directamente al niño.
Puede tratar de modificar el ambiente.
Puede tratar de modificarse a sí mismo.

El hijo del señor Gutiérrez, Jaime, saca las herramientas de su estuche y generalmente las deja tiradas en el césped. Esto es inaceptable para el señor Gutiérrez, por lo tanto *él poseee*l problema.

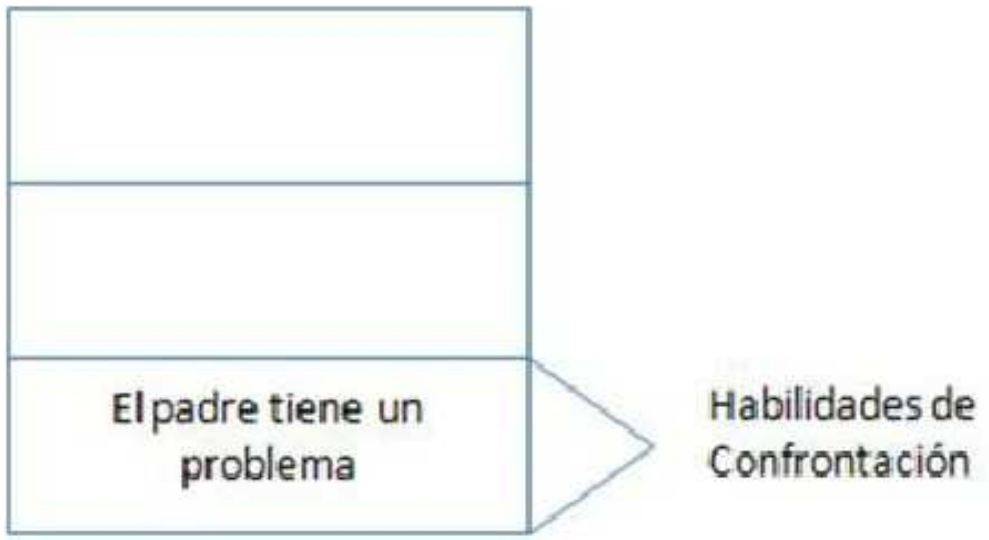
Puede enfrentarse a Jaime, decirle algo, esperando que esto modifique su comportamiento.

Puede cambiar su ambiente comprándole sus propias herramientas, con la esperanza de que esto modifique su comportamiento.

Puede tratar de modificar sus propias actitudes sobre el comportamiento de Jaime, diciéndose a sí mismo que "los chicos siempre serán chicos" o "aprenderá a cuidar adecuadamente sus herramientas a su debido tiempo".

En este capítulo, trataremos solamente la primera de estas alternativas, enfocando la forma en que pueden los padres hablar o enfrentarse a sus hijos a fin de modificar el comportamiento que les parece inaceptable. En capítulos posteriores se analizarán las

otras dos alternativas.



FORMAS INEFICACES DE ENFRENTARSE A LOS CHICOS

No es una exageración decir que noventa y nueve de cada cien padres que asisten a nuestros cursos, utilizan métodos de comunicación ineficaces cuando el comportamiento de sus hijos está interfiriendo con las vidas de los padres. En una clase típica de veinticinco participantes, el instructor da lectura en voz alta a una situación familiar típica de un chico que molesta a su padre:

> "Está muy cansado después de todo un día de trabajo. Necesita sentarse y descansar por un momento. Mientras tanto, le gustaría leer el periódico. Sin embargo, su hijo de cinco años le sigue molestando para que juegue con él. Le jala del brazo, se sube a su pecho y arruga el periódico. El padre, lo último que tiene ganas de hacer es ponerse a jugar con él".

Entonces el instructor pide que cada quien escriba en una hoja exactamente lo que le diría a su hijo en dicha situación (el lector puede participar en este ejercicio si escribe su respuesta verbal). Después, el instructor lee una segunda y una tercera situación, y pide que cada persona escriba sus respuestas.

> "Su hijo de cuatro años saca algunos frascos y cacerolas y empieza a jugar con ellos en el suelo de la cocina. Esto interfiere con la preparación de la cena que cocina para sus invitados. Además, de por sí está atrasada".
>
> "Su hijo de doce años regresa de la escuela y se prepara un emparedado, dejando la cocina hecha una desgracia después de que usted se pasó una hora limpiándola a fin de que estuviera bien a la hora de preparar la cena".

Hemos descubierto mediante este experimento en el salón de clases, que los padres, salvo raras excepciones, manejan ineficazmente estas situaciones más bien típicas. Dicen cosas a sus hijos que tienen una alta posibilidad de:

Que el chico se resista a ser influido por los esfuerzos paternos rehusando

cambiar el comportamiento que es inaceptable para el padre.

Hacer que el niño piense que sus padres no crean que es muy listo.

Que el chico crea que sus padres no tienen ninguna consideración para con sus necesidades.

Hacer que el niño se sienta culpable.

Acabar con la dignidad del niño.

Hacer que el chico se sienta obligado a defenderse con fuerza.

Provocar que el pequeño ataque al padre o le conteste ofensivamente.

Los padres se sienten impresionados cuando descubren esto, debido a que es raro el padre que trata de hacer esto conscientemente a su hijo. La mayoría de los padres simplemente no ha pensado sobre los efectos que producen sus palabras en sus hijos.

Entonces describimos en nuestras clases cada una de estas formas ineficaces de enfrentamientos verbales con los chicos y señalamos con lujo de detalle por qué son ineficaces.

Cuando se manda un "mensaje de solución"

¿Ha estado alguna vez listo para hacer algo considerado para una persona (o iniciar algún cambio en su comportamiento para satisfacer las necesidades de alguien) cuando de repente esa persona se dirige a usted, la exhorta o aconseja hacer exactamente lo que usted había pensado hacer?

Posiblemente su reacción fue: "No necesitabas decírmelo" o "Si hubieras esperado un minuto hubiera hecho eso sin que me lo mencionaras". O posiblemente se sintió irritado porque pensó que la otra persona no confiaba lo suficiente en usted o le quitó la oportunidad de hacer algo considerado por él con iniciativa propia.

Cuando las personas le hacen eso, le están "mandando una solución". Es precisamente lo que con frecuencia hacen los padres a sus hijos. No esperan a que el niño inicie un comportamiento considerado; le dicen lo que *debería,* o *podría* o *tendría la obligación* de hacer. Todos los tipos de mensajes presentados a continuación "mandan una solución":

1. ORDENAR, DIRIGIR, MANDAR
   "Encuentra algo con qué entretenerte".
   "Deja de arrugar ese papel".
   "Quita todos esos frascos y cacerolas".
   "Limpia todo ese tiradero".

2. ADVERTIR, REGAÑAR, AMENAZAR
   "Si no dejas de hacerlo voy a gritar".
   "Mamá se va a enojar si no te quitas de ahí".
   "Si no te sales de ahí y pones las cosas donde estaban, te vas a arrepentir".

3. EXHORTAR, SERMONEAR, MORALIZAR
   "Nunca interrumpas cuando alguien está leyendo".
   "Por favor, vete a jugar a otro lado".
   "No deberías jugar cuando mamá tiene prisa".
   "Siempre tienes que limpiar lo que ensucias".

4. ACONSEJAR, DAR SOLUCIONES O SUGERENCIAS
   "¿Por qué no sales a jugar?"
   "Déjame sugerirte algo que hacer".
   "¿No puedes recoger lo que usas?"

Estos tipos de respuestas verbales le comunican al niño *su* solución para él: precisamente lo que *usted* piensa que él debe hacer. Usted lleva la batuta, domina la situación, soluciona las cosas, agita el látigo. *Lo está haciendo a un lado.* El primer tipo de mensaje le ordena emplear la solución de *usted,* la segunda lo amenaza, en la tercera lo exhorta y en la cuarta lo aconseja.

Los padres preguntan: "¿Qué tiene de malo trasmitir su solución… después de todo,

no me está causando un problema?" Tiene razón. Pero el proporcionarle una solución para su problema puede tener estos efectos:

1. Los niños se resisten a que se les diga lo que tienen que hacer. Además, puede no gustarles la solución paterna. En cualquier caso, los chicos se resisten a tener que modificar su comportamiento cuando se les dice lo que "deberían" o "podrían" cambiar.
2. El trasmitir un mensaje al niño también comunica otro mensaje: "No confío en tu elección de una solución" o "No creo que seas lo suficientemente sensible como para ayudarme a encontrar una solución para mi problema"
3. El mandar una solución al niño le dice que sus necesidades son más importantes que las de él, que debe hacer lo que usted cree que debería hacer, sin importar sus necesidades ("Estás haciendo algo inaceptable para mí, así que la única solución es lo que yo te digo").

Si un amigo lo visita y pone los pies sobre el travesaño de las sillas del comedor que acaba de comprar, seguramente que no le diría:

"Quita los pies de mi silla al instante".
"No deberías poner los pies en la silla nueva de otra persona".
"Si sabes lo que te conviene, quita los pies de mi silla".
"Te sugeriría que no pusieras nunca los pies en mi silla".

Esto suena ridículo cuando se trata de una situación que involucra a un amigo debido a que la mayoría de las personas tratan a sus amigos con más respeto. A los adultos les gusta que sus amigos "guarden las apariencias". También suponen que un amigo tiene inteligencia suficiente como para encontrar su propia solución para el problema de *usted* una vez que se le dice cuál es el problema. Un adulto simplemente expresaría sus sentimientos a su amigo. Dejaría que él decidiera responder adecuadamente y supone que será lo suficientemente considerado como para respetar los sentimientos de otra persona. Es más probable que el propietario de la silla mande mensajes como estos:

"Me preocupa que tus pies puedan maltratar mi silla".
"Estoy inquieto porque oí que ponías los pies sobre mi silla".
"Me avergüenza decírtelo, pero acabamos de comprar esas sillas y deseo conservarlas como nuevas durante mucho tiempo".

Estos mensajes "no trasmiten una solución". Por lo general, las personas trasmiten este tipo de mensajes a sus amigos, pero es raro que los manden a sus hijos; se frenan, con naturalidad, de ordenar, exhortar, amenazar o aconsejar a sus amigos para que estos modifiquen su comportamiento de alguna forma en particular; sin embargo, como padres, hacen esto a sus hijos.

No es de asombrar que los chicos se resistan o respondan defensivamente y con

hostilidad. No es de asombrar que los niños se sientan "reprimidos", dominados, desconcertados. No es de asombrar que "queden mal". No es de asombrar que algunos crezcan esperando sumisamente que todos les proporcionen soluciones. Con frecuencia, los padres se quejan de que sus hijos no son responsables; de que no muestran ninguna clase de consideración cuando se trata de las necesidades paternas. ¿Cómo van a aprender responsabilidad los chicos, cuando sus padres les quitan todas las oportunidades de hacer por sí mismos algo responsable y que considere las necesidades de sus padres?

Cuando se manda un "mensaje humillante"

Todos saben lo que se siente ser "humillado" por un mensaje que comunica culpa, juicio, ridículo, crítica o vergüenza. Cuando los padres se enfrentan a sus hijos, dependen en gran medida de dichos mensajes. Los "mensajes humillantes" pueden ser clasificados en cualquiera de estas categorías:

1. JUZGAR, CRITICAR, CULPAR
   "Deberías saberlo".
   "Estás siendo muy impulsivo".
   "Estás siendo muy superficial".
   "Eres el chico más desconsiderado que conozco".
   "Me vas a sacar canas verdes".

2. PONER APODOS, RIDICULIZAR, AVERGONZAR
   "Eres un mocoso mal educado".
   "Está bien, don Metiche".
   "¿Te gusta ser un gorrón egoísta en tu casa?"
   "Me das vergüenza".

3. INTERPRETAR, DIAGNOSTICAR, PSICOANALIZAR
   "Lo único que quieres es llamar la atención".
   "Quieres que me enoje".
   "Te encanta ver cuánto tardas en hacerme enojar".
   "Siempre quieres jugar en donde estoy trabajando".

4. ENSEÑAR, INSTRUIR
   "No es de buena educación interrumpir".
   "Los niños buenos no hacen eso".
   "¿Te gustaría que yo te hiciera eso?"
   "¿Por qué no eres bueno para variar?"
   "Hazlo a otros..."
   "Nosotros no dejamos sucios nuestros platos".

Todos estos son humillantes: impugnan el carácter del niño, lo menosprecian, lastiman su dignidad, subrayan sus fallas, juzgan su personalidad. Señalan la culpabilidad del chico. ¿Qué efectos es más probable que se produzcan?

1. Es frecuente que los chicos se sientan culpables o con remordimientos cuando son evaluados o culpados.
2. Los chicos sienten que su padre no es justo, sienten una injusticia: "No hice nada malo" o "No quería ser malo".
3. Con frecuencia los niños se sienten no amados, rechazados: "No me quiere porque hice algo malo".

4. Es frecuente que los chicos se resistan a estos mensajes: se meten en sí mismos. Dejar de comportarse como lo estaban haciendo sería como si admitieran que el padre tiene razón sobre lo que les culpan o evalúan. La reacción típica de un niño sería: "no te estoy molestando" o "los platos no estorban".
5. Los chicos con frecuencia devuelven la pedrada: "tú no estás siempre tan limpio" o "siempre estás cansado" o "siempre que alguien te viene a ver, estás de mal humor" o "por qué esta casa no puede ser un lugar en el que podamos vivir".
6. Los mensajes humillantes hacen que el chico se sienta mal. Reducen su dignidad.

Los mensajes humillantes pueden tener efectos devastadores en el desarrollo de la imagen propia del niño. El chico al que se le bombardea con mensajes que le subestiman aprenderá a verse como malo, insignificante, flojo, impulsivo, desconsiderado, "tonto", inaceptable, etcétera. Debido a que una imagen pobre formada en la infancia tiene la tendencia de persistir en la madurez, los mensajes humillantes tienden a perjudicar a una persona por el resto de su vida.

Estas son las formas con las que los padres, día tras día, contribuyen a la destrucción de la dignidad y del ego de sus hijos. Al igual que las gotas de agua que caen sobre una roca, estos mensajes cotidianos dejan gradual e imperceptiblemente un efecto destructivo en los niños.

FORMAS EFICACES PARA ENFRENTARSE A LOS NIÑOS

La forma en que hablan los padres también puede ser constructiva. La mayoría de los padres, una vez que está consciente del poder destructivo de los mensajes humillantes, se muestra ansiosa de las formas más efectivas de enfrentarse a los hijos. Nunca hemos encontrado a un padre que insista en destruir la dignidad de su hijo.

Los "Mensajes Tú" y los "Mensajes Yo"

Una forma fácil de mostrarles a los padres la diferencia entre el enfrentamiento eficaz y el ineficaz es pensar en trasmitir ya sea "Mensajes Yo" o "Mensajes Tú". Cuando les pedimos que examinen mensajes que previamente fueron clasificados como ineficaces, se sorprenden al descubrir que casi todos empiezan con la palabra "tú" (tácita) o contienen dicha palabra. Todos estos mensajes son "tú".

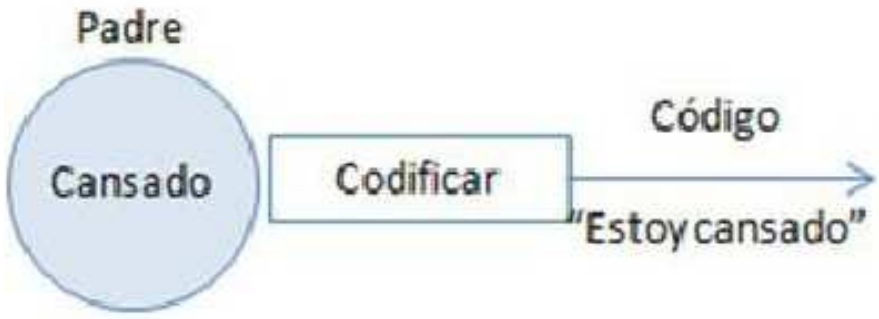
Deja de hacer eso.
No deberías hacer eso.
Nunca vas a dejar de…
Si no dejas de hacer eso, entonces…
¿Por qué no haces esto?
Eres desobediente.
Te estás portando como un bebé.
Quieres llamar la atención.
¿Por qué no te portas bien?
Deberías saberlo.

Pero cuando un padre dice sencillamente cómo hace *que se sienta* a causa de algún comportamiento inaceptable, el mensaje se convierte en un Mensaje "Yo".

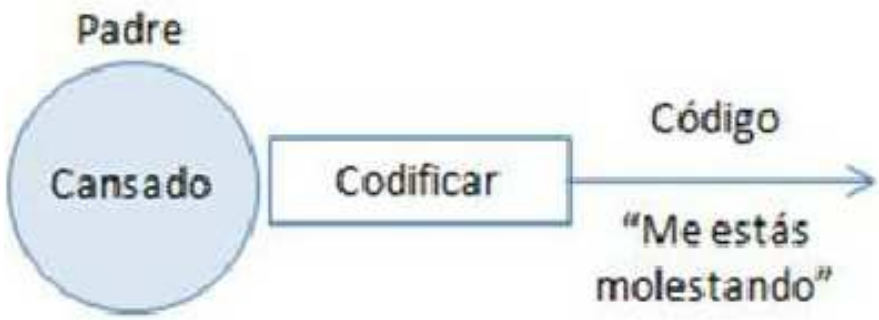
"No puedo descansar cuando tengo a alguien jugando encima de mí"
"No me gusta jugar cuando estoy cansado".
"No puedo cocinar cuando tengo que caminar sobre frascos y cacerolas".
"Me preocupa que la cena no esté lista a tiempo".
"Me desagrada ver sucia otra vez la cocina que acabo de limpiar".

Los padres comprenden rápidamente la diferencia entre los "Mensajes Yo" y los "Mensajes Tú", pero es sólo cuando regresamos al proceso de comunicación cuando adquiere su importancia total, introducida con anterioridad para explicar la Escucha Activa. Ayuda a que los padres aprecien la importancia de los "Mensajes Yo".

Cuando el comportamiento de un chico es inaceptable para el padre debido a que interfiere de una forma tangible con la vida del padre o con su derecho de satisfacer sus propias necesidades, es claro que el padre "posee" el problema. Se siente molesto, incómodo, cansado, preocupado, amenazado, agobiado, etcétera, y para que el niño sepa lo que sucede en el interior de su padre, éste último tiene que seleccionar una clave adecuada. Para el padre que está cansado y no tiene deseos de jugar con su hijo de cinco años, nuestro diagrama sería:



Pero si el padre selecciona una clave orientada hacia el "tú", puede no estar poniendo en clave con precisión su "cansancio":



"Me estás molestando" es una clave muy pobre para la descripción del cansancio del padre. Una clave clara y precisa sería un "Mensaje Yo": "estoy cansado", "no tengo ganas de jugar", "quiero descansar". Esto comunica el sentir del padre. Una clave "Mensaje Tú" no trasmite el sentimiento. Se refiere en mayor medida al niño que al padre. El "Mensaje Tú" está orientado hacia el niño y no al padre.

Considere estos mensajes desde el punto de vista de lo que escucha el niño:

El primer mensaje es descifrado por el niño como una *evaluación* sobre sí mismo. El segundo es descifrado como un *establecimiento de un hecho* sobre el padre. Los "Mensajes Tú" son claves pobres para comunicar lo que siente el *padre,* debido a que lo

más frecuente es que el niño los descifre en términos de lo que debería hacer (trasmitir una solución) o qué tan malo es *él*(trasmisión de culpabilidad o evaluación).

COMPONENTES ESENCIALES DE UN MENSAJE-YO

Los niños tendrán mucho mayor tendencia a cambiar su conducta inaceptable si sus padres envían un Mensaje-Yo que contenga estas tres partes: 1) La descripción de la conducta inaceptable, 2) el sentimiento del padre, y 3) el efecto tangible y concreto sobre el padre (CONDUCTA+SENTIMIENTO+EFECTO).

Describiendo la conducta inaceptable

La conducta es algo que el niño dice o hace. Esta parte del Mensaje-Yo es una simple descripción de la conducta inaceptable del niño, lo que está haciendo que le molesta, no su etiqueta o juicio sobre esa conducta.

Aquí hay un ejemplo sobre un joven que se va a la escuela diciendo que regresará a casa para comer y regresa 1 hora tarde sin haber llamado.

La clave es recordar *describir la conducta, no juzgarla.*

Descripción sin culpar de la conducta	Etiqueta o Juicio
"Cuando no llegas a tiempo de la escuela sin avisar que llegarás tarde..."	"Fue muy desconsiderado de tu parte no llamar".

El sentimiento del padre sobre la conducta

Cuando los padres envían Mensajes-Tú, no es necesario identificar cómo se sienten como consecuencia de una conducta inaceptable del niño. Sólo es cuestión de dejar escapar una orden, amenaza, humillación: "Me estás volviendo loco", "Eres flojo", etc. No es así cuando tratan de enviar un Mensaje-Yo. Ahora, necesitan saber cómo se sienten. "¿Estoy molesto o enojado o preocupado o desconcertado?"

> "Cuando no llegas a tiempo de la escuela sin avisar que llegarás tarde, me *preocupo*…"

Cuando los padres comienzan a enviar Mensajes-Yo, no sólo notan cambios en sus hijos, sino que también experimentan un cambio significativo en ellos mismos. Las diferentes palabras que he escuchado tienen mayor honestidad:

"Ya no tengo que fingir"
"Me siento mucho mejor"
"Se siente muy bien ser honesto"

Aparentemente la vieja idea, "te conviertes en lo que haces", aplica aquí también. Usando una nueva forma de comunicación, los padres empiezan a sentir *dentro de ellos mismos* la honestidad que sus Mensajes-Yo comunican a *otros*. La habilidad del Mensaje-Yo provee a los padres el vehículo para estar en contacto con sus sentimientos reales. (Diré más sobre los sentimientos el próximo capítulo).

Cómo la conducta afecta al padre

Cuando un Mensaje-Yo falla en influenciar al niño en modificar la conducta que le está causando un problema al padre, es algunas veces porque el padre ha enviado uno o más Mensajes-Yo incompletos. Frecuentemente, el Mensaje-Yo de dos partes (descripción de la conducta inaceptable y el sentimiento del padre al respecto) será suficiente para que el niño cambie.

Pero un Mensaje-Yo eficaz frecuentemente necesita contener una tercera parte, los niños necesitan saber por qué su conducta es un problema. Por ello es importante decirles el efecto tangible y concreto que su conducta está teniendo sobre usted.

Más precisamente, un efecto concreto y tangible es algo que le cuesta dinero, tiempo, trabajo adicional o algún inconveniente. Le puede impedir hacer algo que quiere o necesita hacer. Puede dañarlo físicamente, cansarlo, o causarle pena o incomodidad.

> "Cuando no llegas a tiempo de la escuela sin avisar que llegarás tarde, me preocupo y *eso me distrae de mi trabajo"*.

Cuando usted envía un Mensaje-Yo completo de tres partes, usted le está contando al niño toda la historia, no sólo que lo que está haciendo le está causando un problema, sino también el sentimiento que tiene al respecto, e igualmente importante, por qué la conducta le ha causado o le causa un problema.

Aquí hay algunos ejemplos:

Conducta inaceptable	Sentimiento	Efecto tangible y concreto
Cuando no te quieres probar estos pantalones	me da temor comprarlos	porque si no te quedan tendré que venir nuevamente a cambiarlos
Cuando no escribes los recados telefónicos	me preocupa	porque no le puedo regresar la llamada a mis clientes y puedo perder una venta
Cuando dejas el tanque casi vacío	me desespera	porque me tengo que detener a cargar gasolina y llego tarde al trabajo

Recuerde, el propósito final de enviar un Mensaje-Yo es influenciar al niño para cambiar lo que esté haciendo en ese momento. Usualmente, no es suficiente describir la conducta que usted encuentra inaceptable y decirle que está molesto al respecto (o frustrado o irritado). Necesitan saber por qué.

Póngase usted mismo en los zapatos de su hijo. Usted está haciendo algo para cubrir sus necesidades (o para evitar algo que le es desagradable). Ahora sólo porque alguien lo dice, "Estoy molesto con lo que estás haciendo", ¿está usted motivado a cambiar su conducta? Probablemente no. Porque tiene que escuchar una muy buena razón para cambiar.

Es por esto que los padres necesitan ser muy explícitos sobre los efectos tangibles y concretos de la conducta de sus hijos sobre ellos. Fallar en comunicar esto al niño lo deja sin razón para cambiar.

Además de dar al niño una razón específica de por qué el padre encuentra su conducta inaceptable, de este modo incrementa las posibilidades de motivarlo a cambiar, el Mensaje-Yo completo de tres partes tiene un efecto significativo en los padres. Hemos descubierto que cuando los padres intentan comunicar la parte del "efecto tangible" del Mensaje-Yo, frecuentemente se dan cuenta que no existe. Una madre explicó este fenómeno:

> "Encuentro los Mensajes-Yo más valiosos al ayudarme en encontrar lo arbitraria que soy con mis hijos. Cuando intento enviar las 3 partes y llego al punto donde explico el efecto que la conducta tiene en mí, me hace pensar: "Bueno, ¡no tengo una buena razón!". Si digo, "No puedo tolerar cuando estás haciendo tanto ruido en la casa", cuando llego al "porque…", me pregunto, "¿Por qué me molesta?", me doy cuenta que no estoy realmente molesta. Por ello, me he hecho al hábito que si no puedo pensar en algún efecto tangible, simplemente se lo digo mi hijo, "Olvida lo que dije", porque parece tan arbitrario… es claro, ver que no puedo encontrar una razón al respecto la mitad de las veces".

La clave por la que esta madre sintió que su descubrimiento fue "claro", fue revelado cuando después explicó:

> "Siempre quería controlar a mis niños. Pensaba que era una manera simple de controlar a un grupo de niños, tener todo controlado. Pero analizándolo ahora, digo, "caray, ¿cómo puedo hacer eso?". Me causaba más trabajo, no menos, porque estaba preocupada sobre cada pequeño detalle que estaban haciendo… ahora reflexiono la mayor parte del tiempo y digo: "¿cuál es el problema?".

Hace treinta años, no hubiera predicho esto enseñando a los padres a enviar un Mensaje-Yo completo de tres partes, les habríamos ayudado a descubrir que ni siquiera necesitan enviar un Mensaje-Yo. Convenciendo a los padres que deben explicar a los niños por qué encuentran una conducta en particular inaceptable, inadvertidamente les habríamos dado un método para que en muchos casos la conducta inaceptable fuera aceptable.

Razón por la que son más eficaces los "Mensajes Yo"

Los "Mensajes Yo" son más eficaces para influir en el niño tanto para que este modifique el comportamiento que es inaceptable para el padre como para que sea más saludable para el niño y para la relación padre-hijo.

El "Mensaje Yo" tiene mucho menos posibilidades de provocar resistencia y rebelión. Comunicarle al niño con sinceridad el efecto de su comportamiento en *usted* es mucho menos amenazante que sugerirle que existe algo malo acerca de *él* debido a que se está comportando de dicha forma. Piense en la importante diferencia en la reacción infantil hacia estos dos mensajes, trasmitidos por un padre después de que su hijo lo ha pateado:

"¡Ay! Eso me dolió mucho, no me gusta que me pateen".
"Eso es ser un niño muy malo. ¡No le vuelvas a pegar así a nadie!"

El primer mensaje sólo le dice al niño cómo hizo que se sintiera a causa de la patada, un hecho que le costará mucho trabajo discutir. El segundo le dice al chico que fue "malo" y le advierte que no lo vuelva a hacer, cosa que puede discutir y posiblemente se resista.

Los "Mensajes Yo" son también infinitamente más eficaces, debido a que la responsabilidad de modificar el comportamiento es del niño. "¡Ay! Eso me dolió mucho" y "no me gusta que me pateen" le hablan al chico de cómo se siente usted, y de esta forma le permiten que sea suficientemente responsable como para hacer algo al respecto.

En consecuencia, los "Mensajes Yo" ayudan a que el niño madure, a que aprenda asumir la responsabilidad de su propio comportamiento. Un "Mensaje Yo" le dice al niño que usted le está proporcionando la responsabilidad, confiando en que él puede manejar la situación de una forma constructiva, que respetará sus necesidades, dándole oportunidad de que empiece a comportarse como es debido.

Ya que los "Mensajes Yo" son sinceros, tienden a influir en el niño para que trasmita mensajes igualmente sinceros *cada vez que sienta algo.* El que una persona trasmita "Mensajes Yo" dentro de una relación, promueve que la otra trasmita el mismo tipo de mensajes. Esta es la razón por la cual, en las relaciones deterioradas, los conflictos frecuentemente degeneran en un constante poner calificativos y en que se culpen los unos a los otros:

PADRE: Cada vez eres más irresponsable para lavar tus platos después del desayuno ["Mensaje Tú"].
HIJO: Tú no lavas los tuyos todas las mañanas ["Mensaje Tú"].
PADRE: Es diferente: mamá tiene miles de cosas más que hacer en la casa, además de levantar lo que dejen unos niños sucios ["Mensaje Tú"]
PADRE: Eres tan malo como los otros, y lo sabes ["Mensaje Tú"].
HIJO: Quieres que todos sean perfectos ["Mensaje Tú"].
PADRE: Bien, respecto a eso, tú tienes un largo tramo por recorrer en

cuanto a levantar cosas se refiere ["Mensaje Tú"].

HIJO: Eres muy exagerado para las cosas de la casa ["Mensaje Tú"]

Esto es típico en muchas de las conversaciones entre padres e hijos cuando el padre comienza su enfrentamiento con "Mensajes Tú". Invariablemente terminan con una pelea, en la que ambas partes atacan y se defienden.

Es mucho menos probable que los "Mensajes Yo" causen una lucha. Esto no quiere decir que si los padres trasmiten "Mensajes Yo" solo tendrán dulzura y armonía. Se entiende que a los chicos no les guste escuchar que su comportamiento causa problemas a sus padres (al igual que los adultos, quienes se sienten incómodos cuando alguien les dice que su comportamiento causó daño). Sin embargo, decirle a alguien cómo se siente usted es mucho menos amenazante que si se le acusara de *causar* un sentimiento negativo.

Se necesita tener una buena cantidad de valor para trasmitir "Mensajes Yo", pero las recompensas son generalmente proporcionales al riesgo tomado. Se necesita valor y seguridad interior para que una persona exponga sus sentimientos íntimos en una relación. El trasmisor de un "Mensaje Yo" sincero se arriesga a que la otra persona lo conozca *como realmente es*. Se abre, porque es "verdaderamente trasparente", porque revela su "humanidad". A la otra persona le dice que es *capaz* de ser lastimado, avergonzado, asustado o decepcionado, irritado, etcétera.

Para una persona revelar cómo se *siente*significa abrirse para que la otra persona lo vea. ¿Qué pensará de mí? ¿Me rechazará? ¿Me menospreciará? Los padres, particularmente, encuentran especialmente difícil mostrárseles tal como son a sus hijos porque les gusta que les vean como seres infalibles: sin debilidades, vulnerabilidad, errores. Para muchos padres es más fácil ocultar sus sentimientos bajo un "Mensaje Tú" que culpa al chico y así no muestran su humanidad.

Es posible que la mayor recompensa que obtenga un padre al ser sincero y verdaderamente trasparente, consista en la relación que esto promueve. La sinceridad y la apertura facilitan la intimidad: una verdadera relación *interpersonal*. Mi hijo me conoce tal y como soy, lo cual le alienta a revelarme cómo es él. En lugar de sentirnos alienados hemos desarrollado una relación de intimidad. La nuestra es una relación *auténtica:*dos personas verdaderas que desean ser conocidas tal y como son en realidad.

Cuando los padres y los hijos aprenden a abrirse y ser sinceros el uno con el otro, dejan de ser "extraños que viven en la misma casa". Los padres pueden tener la satisfacción de ser una persona verdadera… y los hijos se sentirán dichosos por tener como padres a personas verdaderas.

7 Poniendo a trabajar los "Mensajes Yo"

Los padres que asisten al curso PET acogen cálidamente la posibilidad de aprender a modificar el comportamiento de sus hijos que les parece inaceptable. Algunos comentan en la clase: "estoy ansioso por llegar a casa y hacer uso de esto para cambiar una conducta de mi hijo que me ha estado molestando desde hace algunos meses".

Desafortunadamente, algunas veces los padres que acaban de ser entrenados no alcanzan los resultados que esperaban. Por lo menos no al principio. Por esto analizaremos los errores que se cometen con más frecuencia cuando tratan de poner a trabajar los "Mensajes Yo"; asimismo ofreceremos algunos ejemplos a fin de incrementar su habilidad.

El "Mensaje Tú" disfrazado

El señor G, padre de dos chicos adolescentes, llegó a clase e informó que su primer intento de poner a trabajar los "Mensajes Yo" había terminado en un desastre.

“Mi hijo, Pablo, al contrario de lo que usted nos dijo, comenzó a trasmitir sus propios "Mensajes Tú", como lo hace siempre”.

“¿Trasmitió usted Mensajes Yo?”, le preguntó el instructor.

“Por supuesto… o al menos eso creo; al menos lo intenté”, respondió el señor G.

El instructor sugirió que se repitiera la situación en la clase: él haría el papel de Pablo mientras que el señor G el de padre. Después de explicar lo que pasó, el señor G empezó a reconstruir lo sucedido:

SEÑOR G: Creo que has sido descuidado en tus tareas domésticas.
PABLO: ¿Por qué?
SEÑOR G: Bueno, tomemos como ejemplo el césped. Me decepciono cada vez que te veo vagando. Como el sábado. Estaba enojado contigo debido a que no cortaste el césped del jardín. Pensé que eso era ser irresponsable y me decepcioné.

Al llegar a este punto el instructor dejó de actuar y le dijo al señor G: “He escuchado muchos "yo creo" provenientes de usted, pero vamos a preguntarles a los demás asistentes qué otra cosa escucharon”. Inmediatamente uno de los padres de la clase dijo: “En unos segundos, le dijo a Pablo que era descuidado, vago e irresponsable”.

“¡Oh! ¿Lo hice? Me imagino que así fue”, contestó tímidamente el señor G. “Esos parecen ser Mensajes Tú”.

El señor G tenía razón. Había cometido el mismo error que muchos padres cometen al principio: trasmitir "Mensajes Tú" disfrazados mediante un "creo", frente a mensajes llenos de apodos.

Algunas veces es necesario volver a representar una situación real para que los padres se percaten que decir: *"creo* que eres un desaliñado" es igualmente un "Mensaje Tú" que decir "eres un desaliñado". Se enseña a los padres a quitar el "creo" y establecer específicamente lo que sintieron; por ejemplo: "me decepcioné", "deseaba que el césped se viera bien el domingo" o "me sentí molesto porque se suponía que habíamos acordado que el césped sería cortado los sábados".

No acentúe lo negativo

Otro error que cometen los padres, principalmente en dicho entrenamiento, es que la trasmisión de "Mensajes Yo" lleva sus sentimientos negativos, y olvidan trasmitir "Mensajes Yo" positivos.

La señora K y su hija, Linda, habían acordado que esta última regresaría del cine antes de las 12 a.m. Linda llegó a la 1:30. Su madre la había estado esperando, sumamente preocupada, temiendo que algo le hubiera sucedido.

Cuando se hizo la recapitulación del incidente la señora K dijo:

SEÑORA K: [Al entrar Linda]: Estoy enojada contigo.
LINDA: Sé que es tarde.
SEÑORA K: Estoy muy molesta contigo porque no me he podido dormir.
LINDA: ¿Por qué no has dormido? Me gustaría que te hubieras dormido y no estuvieras preocupada.
SEÑORA K: ¿Cómo iba a dormirme? Estaba enojada y preocupada de que hubieras tenido un accidente. Estoy decepcionada de que no hayas cumplido con lo prometido.

El instructor interrumpió la representación y le dijo a la señora K: "No estuvo mal: trasmitió algunos "Mensajes Yo", pero sólo los negativos. ¿Cómo se sentía realmente cuando entró Linda? ¿Cuál fue su primer sentimiento?"

La señora K respondió: "Me sentí sumamente aliviada de que Linda llegara con bien. Quería abrazarla y decirle lo contenta que estaba que estuviera bien".

"Lo creo", dijo el instructor. "Ahora (seré Linda otra vez) trasmítame todos esos sentimientos verdaderos en forma de "Mensajes Yo". Intentémoslo nuevamente".

SEÑORA K: Oh Linda, gracias a Dios que llegaste. Me da mucho gusto verte. Qué alivio [abraza al instructor]. Tenía mucho miedo de que te hubiera ocurrido algo.
LINDA: ¡Qué barbaridad!, de verdad que *te da mucho gusto verme.*

Cuando tuvo lugar esta representación los miembros de la clase aplaudieron a la señora K expresándole así su sorpresa y satisfacción por la calidad del segundo enfrentamiento en el cual dejó que surgieran sus verdaderos sentimientos. A continuación siguió una discusión sumamente interesante sobre la forma en que los padres pierden tantas oportunidades de ser sinceros con sus hijos acerca de sus sentimientos positivos y de cariño. Perdemos oportunidades excepcionales de enseñarles lecciones fundamentales por estar ansiosos de darles su merecido. Por ejemplo, el que los amamos o de cómo nos dolería si les pasara algo o murieran.

Después de trasmitir la primera expresión sincera de lo que había en el interior de la señora K, había todo el tiempo del mundo para decirle a Linda que está decepcionada a causa de su incumplimiento del acuerdo. Hubiera sido un tipo de discusión completamente diferente si el "Mensaje Yo" positivo hubiera sido enviado en primer

lugar.

La herramienta correcta para el trabajo correcto

Es frecuente que los padres que asisten al curso PET escuchen la frase: "quedarse corto", al mandar "Mensajes Yo". Muchos padres encuentran difícil trasmitir "Mensajes Yo" que estén de acuerdo con la intensidad de sus sentimientos interiores. Generalmente, cuando un padre se queda corto, el "Mensaje Yo" pierde parte de su fuerza al llegar al chico y en el comportamiento no sucede ningún cambio.

La señora B comentó sobre un incidente en el cual su hijo, Vicente, no cambió su comportamiento inaceptable aun después de que la madre creyó haber mandado un buen "Mensaje Yo". Vicente, de seis años, había golpeado en la cabeza a su hermano menor con la raqueta de tenis de su padre, con la cual había estado jugando. La madre transmitió un "Mensaje Yo", pero Vicente siguió adelante y volvió a golpear a su hermanito.

Durante la representación del incidente que se efectuó en el salón de clase, los padres se dieron cuenta en lo que había fallado la señora B, y era que se había quedado corta al trasmitir sus sentimientos.

SEÑORA B: Vicente, no me gusta que golpees a Samuelito.

“Estoy sorprendido, señora B”, dijo el instructor, “de que sus sentimientos sean tan suaves cuando su pequeño es golpeado con una raqueta de tenis”.

“¡Me moría de miedo de que le hubiera roto el cráneo, estaba segura de que le encontraría sangrando!”

“Bien”, dijo el instructor, “entonces pongamos esos fuertes sentimientos en forma de "Mensajes Yo" que estén de acuerdo con la intensidad de sus sentimientos internos”.

Al alentársele y sancionársele para que fuese sincera acerca de sus verdaderos sentimientos, la señora B dijo con fuerza: “¡Vicente, me *muero de miedo* cuando golpeas la cabeza del bebé! Odiaría verlo lastimado. Además, me enoja muchísimo ver que alguien golpea a otro que es mucho más pequeño. ¡Ooooh!, tenía tanto *miedo* de que su cabecita estuviera sangrando.”

Tanto la señora B como los demás padres estuvieron de acuerdo en que en esta ocasión "no había mandado un mensaje corto". El segundo "Mensaje Yo", el cual estaba más de acuerdo con sus sentimientos verdaderos, pudo haber tenido un efecto mucho mayor en Vicente.

La erupción del monte Vesubio

Algunos padres, cuando oyen hablar por primera vez de los "Mensajes Yo", corren a sus hogares ansiosos de empezar a enfrentarse a sus hijos y dan rienda suelta a sus emociones como si se tratara de un volcán en erupción. Una madre regresó a clases anunciando que había pasado toda la semana enojada con sus dos hijos. El único problema es que los chicos estaban fuera de sí a causa de las erupciones maternas.

El descubrimiento de que algunos padres estaban interpretando nuestro aliento a que se enfrentaran a sus niños como una licencia para dar rienda suelta a sus sentimientos de enojo, me obligó a reexaminar la función del enojo en la relación padre-hijo. Esta reexaminación crítica del enojo ayudó en gran medida a aclarar mi propia forma de pensar y me condujo a una nueva explicación sobre el porqué los padres dan rienda suelta a su enojo, la razón por la cual es tan dañino para los chicos, y qué pueden hacer los padres para evitarlo.

A diferencia de otros sentimientos, el enojo es dirigido casi invariablemente hacia otra persona. "Estoy enojado" es un mensaje que con frecuencia significa "estoy enojado *contigo",* o "me haces enojar". Es en realidad un "Mensaje Tú" y no un "Mensaje Yo". Un padre no puede disfrazar este "Mensaje Tú" diciendo "me siento enojado". En consecuencia, un mensaje de esta naturaleza es percibido por el niño como un "Mensaje Tú". El chico piensa que se le está culpando por el enojo de su padre. El efecto predecible es que el chico se sienta deprimido, culpado y culpable de igual manera que ocurre con otros "Mensajes Tú".

Estoy convencido de que el enojo es algo generado solamente por el padre *después* de que ha tenido un sentimiento previo. El padre produce el enojo como una consecuencia de experimentar un sentimiento primario. He aquí la forma en que funciona:

> Manejo por una avenida y otro conductor se me atraviesa peligrosamente cerca de la defensa delantera derecha de mi auto. Mi sentimiento primario es de miedo; su comportamiento me asusta. A consecuencia del susto que me ha dado, algunos segundos más tarde, hago sonar la bocina del auto y "actúo enojado", es posible que hasta le grite algo así como: "desgraciado, ¿por qué no aprendes a conducir?", un mensaje que nadie puede negar que sea un "Mensaje Tú" puro. La función de mi "actuación de enojo" es castigar al otro conductor o hacerle sentirse culpable por asustarme, para que de esa forma no lo vuelva a hacer.

En la mayor parte de los casos los padres enojados utilizan su enojo o su "actuación de enojo" para darle una lección a su hijo.

> Una madre pierde a su hijo en una tienda. Su sentimiento primario es de miedo: teme que pueda sucederle algo desagradable. Si alguien le hubiera preguntado cómo se había sentido mientras lo buscaba, la madre hubiera dicho: "me moría de miedo", o "me sentía terriblemente preocupada o aterrada". Cuando finalmente lo encuentra, siente un gran alivio, y dice para sí misma: "gracias a Dios que estás bien". Pero en

voz alta dice algo totalmente diferente. Actuando enojadamente, trasmitirá un mensaje del tipo de: "eres un mal educado" o "estoy enojadísima contigo. ¿Cómo puedes ser tan estúpido como para separarte de mí?", o "¿no te dije que te quedaras cerca de mí?" La madre, en esta situación, actúa con enojo (un sentimiento *secundario),* para darle una lección al chico o para castigarlo por haberle causado esa preocupación.

El enojo, como sentimiento secundario, casi siempre se convierte en un "Mensaje Tú" que comunica juicio o culpabilidad al niño. Estoy casi convencido de que el enojo es una postura deliberada y consciente, asumida por el padre con el propósito expreso de culpar, castigar o dar una lección a un niño, debido a que su comportamiento causó algún otro sentimiento (el *primario).* Cada vez que usted se enoja con alguien, está actuando, está haciendo un papel que afecta al otro, para mostrarle lo que ha hecho, para darle una lección, para tratar de convencerle de que no lo vuelva hacer. No estoy sugiriendo que el enojo no sea verdadero. Es muy real y hace que las personas se sulfuren o se estremezcan en su interior. Lo que estoy sugiriendo es que las personas se *hacen* las enojadas.

He aquí algunos ejemplos:

Un chico se porta mal en un restaurante. El sentimiento primario de los padres es la pena. El sentimiento secundario es el enojo: "deja de portarte como si tuvieras dos años".

El niño olvida el cumpleaños de su padre y no le desea "felicidades" o no le da un regalo. El sentimiento primario del padre es el sentirse lastimado. El sentimiento secundario es el enojo: "eres igual a todos los chicos desconsiderados de hoy día".

Una niña lleva a casa sus calificaciones, que son muy bajas. El sentimiento primario de la madre es decepción. El sentimiento secundario es enojo: "ya sabía yo que habías estado flojeando todo el semestre. Espero que estés orgullosa de ti misma".

¿Cómo pueden los padres evitar mandar "Mensajes Tú" de enojo a sus hijos? Lo sucedido en nuestro curso es sumamente alentador. Ayudamos a los padres a que comprendan la diferencia entre los sentimientos primarios y los secundarios. Entonces aprenden a estar conscientes de los sentimientos primarios cuando algo sucede en sus hogares. Finalmente aprenden a mandar sus sentimientos primarios a sus hijos antes de dar rienda suelta a sus sentimientos secundarios de enojo. PET ayuda a los padres a estar más conscientes de lo que realmente sucede en su interior cuando se sienten enojados: les ayuda a identificar sus sentimientos primarios.

La señora C, una madre demasiado consciente, dijo a su clase de PET cómo descubrió que sus frecuentes explosiones de enojo hacia su hija de doce años eran reacciones secundarias por su decepción de que la chica no fuera estudiosa como lo había sido ella a su edad. La señora C empezó a darse cuenta de cuánto significaba

para ella el éxito de su hija en la escuela y del hecho de que cada vez que su hija la decepcionaba en esto, estallaba mandando "Mensajes Tú" de enojo.

El señor J, un consejero profesional, admitió en clase que comprendía la razón por la que se enojaba tanto con su hija de once años cuando estaban en público. Su hija era tímida, a diferencia de él, extrovertido. Cuando la presentaba a sus amigos, la niña no daba la mano ni decía cosas agradables: "¿cómo está?", o "encantada de conocerlo". Su murmullo, casi imperceptible de un "hola" avergonzaba a su padre. Admitió que tenía pena de que sus amigos lo consideraran un padre restrictivo que había criado a una hija sumisa y temerosa. Una vez que reconoció esto, se percató de que sus sentimientos de enojo sobre este punto habían desaparecido. Empezó por aceptar el hecho de que su hija simplemente no tenía su misma personalidad. Y cuando dejó de enojarse, su hija se sentía mucho menos insegura.

Los padres que asisten al curso PET aprenden que si con frecuencia dan rienda suelta a sus "Mensajes Tú" de enojo, sería mejor que se pusieran frente a un espejo y se preguntaran: "¿qué está pasando en tu interior?", "¿cuál de mis necesidades está siendo amenazada por el comportamiento de mi hijo?", "¿cuáles son mis propios sentimientos primarios?" Una madre admitió valientemente en su clase, que con frecuencia se enojaba con sus hijos porque al tenerlos no había podido ir a la escuela para convertirse en profesora. Descubrió que sus sentimientos de enojo eran en realidad resentimiento por su decepción de haber tenido que interrumpir su carrera.

Lo que pueden hacer los "Mensajes Yo" eficaces

Los "Mensajes Yo" pueden traer resultados sorprendentes. Los padres informan con frecuencia que sus hijos ponen de manifiesto su sorpresa al aprender lo que sus padres sienten en realidad. Les dicen a sus padres:

"No sabía que te estuviera molestando tanto".
"No sabía que esto te molestaba tanto".
"¿Por qué no me habías dicho cómo te sentías?"
"Realmente te importa eso, ¿no es cierto?"

Los niños, al igual que los adultos, con frecuencia no saben cómo afecta su comportamiento a otras personas. Al tratar de alcanzar sus propias metas no se dan cuenta del efecto que puede tener su comportamiento. Una vez que están sobre aviso, por lo general quieren ser más considerados. Frecuentemente la desconsideración se vuelve atención, una vez que el niño comprende las consecuencias de su comportamiento sobre otros.

La señora H comentó sobre un incidente que tuvo lugar durante sus vacaciones. Sus hijos pequeños habían estado gritando y molestando en la parte trasera de la camioneta. La señora H y su esposo habían estado soportándolo con resentimiento, pero finalmente el señor H se exaltó: frenó abruptamente la camioneta y salió de la carretera. “No puedo soportar todo ese ruido y bailoteo”, dijo. “Quiero disfrutar mis vacaciones y quiero divertirme mientras manejo. Pero, maldita sea, cuando hay tanto ruido me pongo nervioso y odio manejar. Creo que tengo derecho de disfrutar las vacaciones”.

Los chicos se sorprendieron al oír esto y así lo dijeron. No se habían dado cuenta de que su comportamiento molestara a su padre. Aparentemente pensaban que su padre lo toleraba. La señora H comentó que después de este incidente, los niños fueron mucho más considerados y redujeron drásticamente su volumen.

El señor G, director de una secundaria continua (nombre que se le da al tipo de escuelas en las que se enseña a los estudiantes más rebeldes y con problemas de las escuelas de California), contó esta dramática historia:

Durante semanas toleré con resentimiento la conducta de un grupo de chicos que ignoraba continuamente algunas de las reglas de la escuela. Una mañana miré por la ventana de mi oficina que este grupo caminaba por el césped llevando consigo algunas botellas de refresco, lo cual está en contra del reglamento. Acababa de asistir a la lección del PET, que explica los "Mensajes Yo"; corrí hacia allá y comencé a trasmitir algunos de mis sentimientos. “¡Me siento tan decepcionado por ustedes! He hecho todo lo posible por ayudarlos a que terminen la escuela. Me he dedicado en cuerpo y alma para conseguirlo. Y lo único que ustedes hacen es violar el reglamento. Luché por una regla razonable que permitiera el cabello largo, y

ustedes no lo aprecian. Ahora, tienen botellas de refresco, y eso también es contra el reglamento. Tengo deseos de renunciar y regresar a las secundarias regulares, en donde sienta que estoy logrando algo. Siento que he fracasado rotundamente en este empleo".

Esa tarde, el señor G fue sorprendido por una visita que le hizo el grupo. "Oiga, señor G, hemos estado pensando acerca de lo que pasó esta mañana. No sabíamos que podía enojarse. Nunca lo hizo antes. No queremos a ningún otro director: no sería tan bueno como usted. Así que estamos de acuerdo en que tome las tijeras y nos corte el cabello. También vamos a obedecer los demás reglamentos".

El señor G, después de recobrarse de la impresión, fue a otra habitación junto con los muchachos, y todos se sometieron al corte de pelo hasta que su cabello estaba lo suficientemente corto como para cumplir con el reglamento. El señor G dijo a sus compañeros de clase del PET que lo más importante sobre el incidente fue la diversión obtenida de la sesión de peluquería voluntaria. "Todos nos divertimos", informó. Los chicos se acercaron más al director y entre sí. Dejaron a sus compañeros con sentimientos cálidos y la clase de intimidad que con frecuencia resulta de la mutua solución de problemas.

Cuando escuché que el señor G contaba esta historia, admito que estaba tan sorprendido como los padres de la clase, a causa del dramático efecto de los "Mensajes Yo" del señor G. Confirmó mi creencia de que los adultos frecuentemente subestiman la voluntad de los chicos de ser considerados para con las necesidades de los adultos, una vez que les han dicho sincera y directamente lo que sienten otros. Los chicos pueden responder y ser responsables si los adultos les dan la oportunidad.

He aquí más ejemplos de los "Mensajes Yo" eficaces que no contienen ni culpabilidad ni vergüenza y en los cuales el padre no "trasmite una solución":

El padre desea leer el periódico y descansar cuando llega a casa. El chico sigue subiéndosele encima y arrugando el periódico.

PADRE: "No puedo leer el periódico cuando estás encima de mí. No tengo ganas de jugar porque estoy muy cansado y deseo descansar un rato."

El chico suplica que lo lleven al cine pero no ha limpiado su cuarto en varios días, trabajo que estuvo de acuerdo en realizar.

MADRE: "No me dan muchas ganas de hacer las cosas cuando tú no cumples con lo prometido sobre tu cuarto."

El niño ha puesto la música a un volumen tan alto que esta interfiere con la conversación que sus padres sostienen en la habitación contigua.

MADRE: "Estamos desesperados porque la música está tan alta que no podemos hablar."

La niña prometió lavar el baño antes de que los invitados lleguen para la fiesta. Ha perdido el tiempo durante todo el día; falta una hora para que lleguen los invitados y no ha empezado a hacerlo.

MADRE: "De verdad me siento defraudada. He trabajado todo el día a fin de estar lista para nuestra fiesta y ahora tengo que preocuparme por el baño."

La niña olvidó regresar a la hora prevista para que mamá la llevara a comprar zapatos. La madre tiene prisa.

MADRE: "No me gusta hacer planes cuidadosos para que me rinda el tiempo de ir a comprarte zapatos y que tú no te aparezcas."

La trasmisión de "Mensajes Yo" no verbales a niños muy pequeños

Los padres de niños de menos de dos años preguntan invariablemente cómo pueden trasmitir "Mensajes Yo" a chicos que son demasiado pequeños para comprender los "Mensajes Yo" verbales.

La experiencia nos dice que muchos padres subestiman la capacidad de los chicos muy pequeños para comprender los "Mensajes Yo". La mayoría de los niños al cumplir los dos años han aprendido a reconocer cuándo los padres aceptan o no aceptan, cuándo se sienten bien o mal, cuándo les gusta o les disgusta alguna cosa que está haciendo el niño. Para cuando los chicos han alcanzado la edad de dos años ya son conscientes del significado de mensajes paternos tales como: "ay, me dolió", o "no me gusta eso", o "mamá no tiene ganas de jugar". Al igual que mensajes como son: "eso no es para que juegue Jaime", "está caliente" o "eso lastimará a Jaime".

Los niños muy pequeños son también sensibles a los mensajes no verbales que los padres pueden utilizar con señales sin palabras para que estos lleguen a sus hijos.

Roberto se contorsiona mientras su madre trata de vestirlo. Esta lo detiene con firmeza pero cuidadosamente y continúa vistiéndolo [mensaje: "no puedo vestirte cuando te mueves de esa forma"].

Mary está brincando sobre el sofá y mamá tiene miedo de que tire la lámpara que está sobre la mesa. La baja con firmeza y cariño y brinca con ella en el suelo [mensaje: "no me gusta que brinques en el sofá, pero no me importa que brinques en el suelo"].

Juanito se detiene y se tarda en entrar al coche cuando la madre tiene prisa. Esta le pone la mano sobre la espalda y lo empuja con suavidad y firmeza hacia el auto [mensaje: "tengo prisa y quiero subirme inmediatamente al coche"].

Rodrigo jala a su madre del vestido nuevo que se acaba de poner para ir a una fiesta. Ella le separa las manos del vestido [mensaje: "no quiero que jales mi vestido"].

Cuando papá lleva a Tomás al supermercado, empieza a pegarle en el estómago. El padre lo baja inmediatamente [mensaje: "no me gusta cargarte cuando me pegas"].

Susana se inclina y toma comida del plato de su madre. Ésta retira su plato y le sirve a Susana un poco del platón [mensaje: "quiero mi comida y no me gusta que la tomes de mi plato"].

Dichos mensajes del comportamiento son comprendidos por niños muy pequeños. Estos mensajes le dicen al niño qué necesidades tienen los padres; sin embargo, no trasmiten al niño que es malo por tener sus propias necesidades. También, es obvio que cuando el padre trasmite estos mensajes no verbales no está castigando al niño.

Problemas con los "Mensajes Yo"

Los padres que ponen a funcionar los "Mensajes Yo" se enfrentan invariablemente con algunos problemas. Ninguno es insuperable, pero todos necesitan de habilidades adicionales.

Es frecuente que los chicos respondan ignorando los "Mensajes Yo", especialmente cuando los padres empiezan a utilizarlos. A nadie le gusta que le digan que su comportamiento está interfiriendo con las necesidades de otro. Lo mismo sucede con los chicos. Algunas veces prefieren "no escuchar" lo que su comportamiento está ocasionando en los sentimientos de sus padres.

Aconsejamos a los padres que trasmitan otro "Mensaje Yo" cuando el primero no obtuvo respuesta. Es posible que el segundo "Mensaje Yo" tenga más fuerza, sea más intenso, más fuerte, o posea más sentimiento. El segundo mensaje le dice al niño: "oye, lo dije en serio".

Algunos niños se escapan de un "Mensaje Yo" encogiéndose de hombros como si quisieran decir "¡y qué!" Un segundo mensaje, de mayor intensidad esta vez, puede poner fin a esto. O los padres necesitarán decir algo como:

> "Oye, te estoy diciendo cómo me siento. Esto es importante para mí. Y no quiero que me ignores. Odio que te vayas y ni siquiera tomes en cuenta mis sentimientos. No estoy de acuerdo con eso. No creo que sea muy justo que lo hagas cuando tengo un problema".

Algunas veces este tipo de mensaje hace que el chico regrese o ponga atención. Le dice: "¡es en serio!"

Es también frecuente que los niños respondan a un "Mensaje Yo" mediante un "Mensaje Yo" propio. Más que modificar inmediatamente su comportamiento quieren que usted conozca sus problemas, como en el incidente que presentamos a continuación:

MADRE: Odio ver la sala desordenada tan pronto como llegas del colegio. Me decepciona verla sucia después de que he trabajado tanto para arreglarla.

HIJO: Creo que eres muy exagerada en cuanto a la limpieza de la casa.

Al llegar a este momento, los padres que no han sido entrenados en PET, frecuentemente se irritan y se ponen a la defensiva, respondiendo: "oh, no lo soy", o "eso a ti no te importa", o "no me importa lo que piensas de mi forma de ser". Para controlar eficazmente estas situaciones, los padres deben recordar nuestro principio básico: cuando el niño siente algo o tiene un problema, utilice la Escucha Activa. En el incidente mencionado antes, los "Mensajes Yo" de la madre dieron un problema al chico (como generalmente sucede con este tipo de mensajes). Así que ahora es el momento de mostrar aceptación y comprensión, ya que sus "Mensajes Yo" han ocasionado un problema:

MADRE: Piensas que mis valores están demasiado altos y que soy muy exagerada.

HIJO: Sí.

MADRE: Bien, eso puede ser cierto. Lo pensaré. Pero mientras cambio, sigo creyendo que mi trabajo no debería ser echado a la basura. En este momento me hace sentir terrible ver desarreglada la sala.

Con frecuencia, una vez que el niño puede decir que su padre ha entendido sus sentimientos, modificará su comportamiento. Por lo general, todo lo que el niño quiere es que se entiendan *sus* sentimientos… luego querrá hacer algo constructivo sobre los sentimientos de *usted.*

Otra cosa que sorprende a la mayoría de los padres es observar que su Escucha Activa hace que emerjan sentimientos del chico que, ahora comprendido por el padre, hacen que los sentimientos originales no aceptados desaparezcan o se modifiquen. Al alentar al niño a que exprese su sentir, el padre ve la situación en una forma completamente diferente. Anteriormente presentamos una situación en la cual un niño no podía dormir a causa de su miedo. La madre se sentía incómoda porque su hijo no se dormía a la hora que debía y así se lo hizo saber mediante un "Mensaje-Yo". El chico respondió al decirle que tenía miedo de dormirse porque temía cerrar la boca y sofocarse. Este mensaje modificó inmediatamente la actitud de no aceptación de la madre por una de aceptación.

Otra situación de la que informó un padre, puede ilustrar cómo puede modificar el sentimiento "yo" del padre mediante la Escucha Activa.

PADRE: Me molesta que los platos de la cena se queden en el fregadero. Habíamos acordado que los lavaríamos inmediatamente después de cenar.

JUANITO: Estaba tan cansado después de la cena a causa de que estuve despierto hasta, las tres de la mañana para terminar mi trabajo.

PADRE: No tenías ganas de lavarlos después de cenar.

JUANITO: No. Por eso me dormí un rato, hasta las diez y media. Los lavaré antes de ir a acostarme. ¿Está bien?

PADRE: Está bien.

OTRAS APLICACIONES DE LOS MENSAJES-YO

Una alternativa a elogiar

Cuando inicié PET, los Mensajes-Yo fueron presentados solamente como un método eficaz para confrontar a los niños cuando su conducta era inaceptable. Varios padres estaban perplejos con este uso limitado de los Mensajes-Yo y preguntaban perceptiblemente: "¿Por qué no usar los Mensajes-Yo para comunicar tus sentimientos positivos o apreciativos cuando la conducta de tu hijo es aceptable?".

Siempre he sido ambivalente sobre enviar mensajes que contengan evaluaciones positivas, principalmente debido a mi convicción de que elogiar a los niños es frecuentemente manipulativo y en ocasiones destructivo para la relación padre-hijo. Mi argumento era el siguiente:

> Alabar a los niños es frecuentemente motivado por la intención de los padres que los niños hagan lo que el padre ha ya decidido que es lo mejor. O a la inversa, los padres alaban con la esperanza de que el niño no haga lo que debería, sino que repitan la "buena" conducta que ha sido recompensada por la alabanza del padre.
>
> Los psicólogos ha probado más allá de cualquier duda, en literalmente cientos de experimentos con humanos y animales, que dar una recompensa justo después de que cierta conducta ha ocurrido "reforzará" esa conducta, esto es, aumenta las posibilidades de que la conducta ocurra nuevamente. Por lo que las recompensas funcionan. Cada uno de nosotros va a través de la vida repitiendo conductas que en el pasado nos trajeron algún tipo de recompensa. Es lógico. Hacemos cosas, una y otra vez, porque en el pasado nos dieron lo que necesitábamos o queríamos, hemos sido recompensados.
>
> La alabanza, por supuesto, es un tipo de recompensa. Al menos eso es lo que la mayoría de la gente cree. Entonces, ¿por qué no hacer un esfuerzo sistemático para alabar a los niños por una "buena" conducta?, ¿por qué no castigarlos por una "mala" conducta?, ya que también hemos probado que el castigo extingue la conducta, reduce la probabilidad de que sea repetida. Pero el castigo no es lo que estoy examinando aquí (más tarde tendré más que decir al respecto)
>
> No hay idea más arraigada en las relaciones padre-hijo que los niños deben ser alabados por la "buena" conducta. Para muchos padres es una herejía cuestionar este principio. Ciertamente la mayoría de los libros y artículos sobre la paternidad lo recomiendan.

Sin embargo, las trampas están en el camino de los padres que usan la alabanza (y otros tipos de recompensa) como un modo de moldear la conducta de sus hijos. Primero, para ser eficaz, la alabanza debe ser sentida por el niño como una recompensa. En muchos casos, esto no sucede. Si un padre alaba al hijo por una actividad, que el padre juzgó como "buena" pero el niño no, entonces la alabanza es frecuentemente rechazada o denegada por el niño.

> PADRE: Te estás convirtiendo en un pequeño gran nadador.
> MANUEL: No soy ni la mitad de bueno de Luis.
> PADRE: Pero si nadaste muy bien.

MANUEL: No es cierto, me siento horrible, debí haber ganado.

Era natural preguntar, "Si el Mensaje-Yo es una manera más constructiva de motivar al niño a modificar una conducta que es inaceptable para los padres, ¿podrá ser también una manera más constructiva de comunicar sentimientos positivos, apreciación, placer, gratitud, alivio, agradecimiento, felicidad?"

Usualmente cuando los padres alaban a los niños viene como un Mensaje-Tú, casi sin excepción:

"¡Eres un niño tan bueno!"
"¡Hiciste un gran trabajo!"
"¡Te portaste muy bien en el restaurante!"
"¡Lo estás haciendo mucho mejor en la escuela!"

Note que todos estos mensajes contienen un juicio, una evaluación del niño. Contrástelos con estos Mensajes-Yo Positivos:

"Realmente aprecio cuando sacas la basura, aun cuando es mi trabajo, ¡muchas gracias!"
"Gracias por recoger a tu hermano en el aeropuerto, me ahorraste un viaje".
"Cuando me avisas cuándo llegarás a casa, me siento aliviada porque no me preocupo por ti".

Es menos probable que los Mensajes-Yo positivos sean interpretados como manipulación y controladores como lo es la alabanza, siempre que se cumplan estas dos condiciones:

1. El padre no está tratando de usar mensajes conscientemente para influenciar al niño para repetir la conducta deseada (modificar la conducta futura del niño).
2. El mensaje es simplemente un vehículo para comunicar un sentimiento espontáneo experimentado temporalmente, esto es, el sentimiento es genuino y real, así como en el lugar y el momento.

Agregar este concepto al modelo PET provee justificación a los padres para compartir sus sentimientos positivos cuando se sienten espontáneamente agradecidos, sin los riesgos inherentes de alabar. Previamente, cuando alertaba a los padres sobre alabar a sus hijos, me temía dejarlos perplejos o frustrados y sin tener una manera constructiva de comunicar los sentimientos positivos.

Cómo prevenir algunos problemas

Cuando no está experimentando problemas en su relación con sus hijos (la relación está en el Área de No Problema de la Ventana de la Conducta), quizá quiera enviar un mensaje para prevenir la conducta inaceptable en el futuro.

El propósito de estos Mensajes-Yo preventivos es informar a los niños a tiempo sobre sus planes, necesidades, etc.:

> "Necesito terminar un curso en línea que estoy tomando, por lo que me gustaría discutir cómo podemos compartir la computadora este fin de semana".
>
> "Me gustaría ver qué se necesita hacer antes de nuestro viaje, para que tengamos tiempo de terminar con todo".
>
> "Me gustaría saber a qué hora cenaremos porque tengo que hacer una llamada telefónica muy larga".

Estos mensajes asertivos naturalmente no siempre traen para los padres exactamente lo que quieren, pero es mucho mejor hacerles saber a sus hijos por adelantado lo que tiene en mente, que esperar a que se comporten de manera inaceptable por ignorar sus necesidades. Un Mensaje-Yo Preventivo a tiempo puede salvar nuevas confrontaciones.

Un efecto menos obvio de este tipo de Mensajes-Yo Preventivos es que los niños aprenden que sus padres son humanos: tienen necesidades, deseos, preferencias, y deseos como cualquier otra persona. Y, por supuesto, les dan una oportunidad a sus hijos, sin decirles exactamente qué hacer, de comportarse de una manera aceptable para los padres.

Una madre divorciada, educando a tres hijos adolescentes sola, describió cómo envió un Mensaje-Yo Preventivo a uno de ellos, sobre un evento escolar:

> "Siento que Daniel ha estado más cercano a mí, puedo decirle lo que siento. La otra noche fui a este evento en la escuela donde iba a tocar la guitarra y cantar. Quería que yo fuera, pero nunca lo había hecho antes, y sentía que no quería ser abandonada ahí, sin conocer a nadie. Entonces le dije: "Daniel, nunca he ido a los eventos de tu escuela antes y me siento un poco nerviosa, porque no conozco a nadie, me gustaría que me ayudaras". ¡Y lo hizo!, me llevó y me presentó a un grupo de personas que no conocía y me trajo una taza de té. ¡Realmente se preocupó por mí!"

Cómo los Mensajes-Yo derivan en Solución de Conflictos

Ahora regresemos a los Mensajes-Yo Confrontativos de tres partes. Un problema que todos los padres encuentran en poner a trabajar los Mensajes-Yo Confrontativos, es que algunas veces el niño se rehúsa a cambiar la conducta aún después de que ha entendido el impacto de esa conducta en sus padres. Algunas veces aun el Mensaje-Yo más claro puede no funcionar, el niño no cambia la conducta que está interfiriendo con las necesidades de sus padres. La necesidad del niño de comportarse de una manera particular, está en conflicto con las necesidades de los padres para que no lo haga.

En PET, esto es llamado una situación de *Conflicto de Necesidades*. Cuando esto ocurre, como inevitablemente lo es en *todas* las relaciones entre personas, este es el momento de la verdad en esa relación.

Cómo se manejan tales situaciones de *Conflicto de Necesidades* será el corazón de este libro, iniciando en el Capítulo 9.

8 Corrección del comportamiento inaceptable mediante el cambio del medio ambiente

Debería ser mayor el número de padres que tratan de cambiar el comportamiento de sus hijos mediante el cambio del medio que rodea a sus niños.

La modificación ambiental se utiliza con infantes y niños pequeños más frecuentemente que con chicos mayores debido a que, al crecer los niños, los padres empiezan a depender más de los métodos verbales, especialmente aquellos que "humillan" al niño o lo amenazan mediante la autoridad paterna: descuidan la modificación ambiental y tratan de hablarle al niño sobre su comportamiento inaceptable. Esto es desafortunado ya que la modificación ambiental es con frecuencia muy sencilla y extremadamente eficaz para tratar con chicos de todas las edades.

Los padres comienzan a usar este método con más frecuencia cuando se dan cuenta de la gama de posibilidades que este posee:

1. Enriquecer el medio ambiente.
2. Empobrecerlo.
3. Simplificarlo.
4. Restringirlo.
5. A prueba de niños.
6. Sustituir una actividad por otra.
7. Preparación del chico para que cambie su medio.
8. La planificación con niños de más edad.

EL ENRIQUECIMIENTO DEL MEDIO AMBIENTE

Todo buen educador en jardín de niños sabe que una forma eficaz para terminar o prevenir un comportamiento inaceptable, consiste en suministrar a los chicos cosas interesantes para que realicen: enriquecimiento de su medio con materiales de juego, lecturas, juegos, barro, muñecas, rompecabezas, etcétera. Los padres eficaces, también ponen en práctica este principio: si los niños sienten atracción por algo interesante, es menos probable que se "entrometan" o molesten a sus padres.

Algunos de los padres a los que entrenamos, han informado sobre excelentes resultados del establecimiento de una zona especial en sus cocheras o en la esquina del patio trasero y la designación de ésta como un lugar en el que el niño es libre para excavar, palear, construir, mezclar y crear. Los padres seleccionan un lugar en donde el niño pueda hacer casi cualquier cosa que quiera, sin dañar nada.

Los viajes en automóvil constituyen ocasiones en que los chicos "molestan" particularmente a sus padres. Algunas familias se aseguran de que los niños tengan juegos y rompecabezas que los mantengan divertidos.

La mayoría de las madres sabe que sus hijos tienen menos posibilidades de comportarse inaceptablemente si se hacen arreglos para que tengan amigos y compañeros

con quien jugar en la casa. Con frecuencia dos o tres chicos encontrarán más fácilmente cosas "aceptables" que hacer, que un niño solo.

Los caballetes para pintar, el barro para modelar, los teatros de títeres, una casa de muñecas y una familia de muñecas, los juguetes de latón, las crayolas, etcétera… todo puede reducir en gran medida la agresividad, la ansiedad o los comportamientos problemáticos. Los padres olvidan con demasiada frecuencia que los chicos necesitan actividades interesantes y desafiantes para mantenerse ocupados, al igual que sucede con los adultos.

EL EMPROBRECIMIENTO DEL MEDIO AMBIENTE

Algunas veces los niños necesitan de un medio ambiente que posea pocos estímulos: por ejemplo, antes de acostarse a dormir. Los padres, especialmente los papás, algunas veces sobre-estimulan a sus hijos antes de la hora de dormir o a la hora de la comida y después esperan que de repente se tranquilicen y duerman. Estas son ocasiones en las cuales el medio ambiente debería ser empobrecido, no enriquecido. La mayor parte de los problemas que surgen en estas ocasiones pueden ser evitados si los padres hacen un esfuerzo para reducir el estímulo del medio ambiente del niño.

LA SIMPLIFICACIÓN DEL MEDIO AMBIENTE

Es frecuente que los niños se comporten en una forma "inaceptable" debido a que el medio ambiente es demasiado difícil y complejo para ellos; molestan al padre para que los ayude, dejan de hacer una actividad, se muestran agresivos, tiran cosas al piso, hacen barullo, corren, lloran.

El ambiente del hogar necesita modificarse en muchos sentidos a fin de hacer más fácil que el chico realice cosas por sí mismo, que maneje objetos con seguridad, y evitar la frustración que surge de la falta de dominio de su propio medio ambiente. Muchos padres hacen conscientemente un esfuerzo para simplificar el medio ambiente del niño:

Comprando ropa infantil fácil de poner.

Haciendo un banco o caja en la cual pueda pararse el niño para alcanzar su ropa del clóset.

Comprando cubiertos hechos para niños.

Poniendo los cajones del clóset a baja altura.

Comprando tasas y vasos irrompibles.

Poniendo las chapas de las puertas a una altura accesible para los chicos.

Poniendo pintura lavable o tapices en la habitación del niño.

LA LIMITACIÓN DEL ESPACIO EN EL QUE VIVE EL NIÑO

Cuando una madre pone en un corral a un hijo que se comporta inaceptablemente, está tratando de limitarle el "espacio de vida" para que su comportamiento subsecuente sea aceptable. El patio trasero bardeado es eficaz para la prevención de un

comportamiento tal como que el chico corra hacia la calle, camine por el jardín de flores del vecino, se pierda o haga otras cosas.

Algunos padres usan una correa especial para sujetar a sus hijos cuando van de compras, otros designan un lugar especial dentro de la casa donde el chico pueda jugar con barro, pintar, cortar papel o pegar cosas, limitando dichas actividades de mezclado a ese lugar especial. Los lugares especiales también pueden ser designados como sitios donde los chicos pueden hacer ruido, pelear, excavar, etcétera.

Por lo general, los niños aceptan estas limitaciones de su espacio de vida; una vez suministrado, parecen ser razonables y se deja una libertad considerable para que satisfagan sus propias necesidades. Algunas veces un chico se resistirá a la limitación y ocasionará un conflicto hacia el padre (en el siguiente capítulo hablaremos sobre la forma en que pueden resolverse dichos conflictos).

UN MEDIO AMBIENTE A PRUEBA DE NIÑOS

Aun cuando la mayoría de los padres esconde las medicinas, las hojas de afeitar y los productos químicos peligrosos para que el niño no pueda alcanzarlos, un método más efectivo a prueba de niños debe incluir cosas como:

Cerciorarse de que los mangos de las sartenes se encuentren hacia el interior de la estufa.
La compra de vasos y tasas irrompibles.
Quitar de su alcance los cerillos.
La reparación de los cordones y enchufes eléctricos.
La costumbre de mantener cerrada la puerta del sótano.
Quitar de su alcance los objetos costosos que puedan romperse.
Guardar bajo llave las herramientas cortantes.
Colocar un tapete dentro de la tina de baño.
Construir escaleras seguras.
La colocación de bajo-alfombras.

Cada familia debería encargarse de su propia inspección para asegurarse que su casa es a prueba de niños. Será fácil que la mayoría de los padres encuentre diversas maneras de que su hogar sea a prueba de niños, para que así sea más sencilla la prevención de comportamientos que podrían ser inaceptables para ellos.

LA SUSTITUCIÓN DE UNA ACTIVIDAD POR OTRA

Si el chico está jugando con un cuchillo filoso, ofrézcale uno desafilado; si se siente inclinado a examinar el contenido de sus frascos de cosméticos, proporciónele algunas botellas vacías o cajas para que juegue con ellas en el suelo; si está a punto de deshojar una revista que usted desea conservar, dele una que pueda destruir; si desea dibujar sobre su papel tapiz, proporciónele un pliego grande de papel para que dibuje ahí.

Si se falla en ofrecerle al niño una alternativa antes de quitarle algo, generalmente

originará frustración y lágrimas. Sin embargo, con frecuencia aceptan un sustituto sin chistar, si el padre se lo ofrece cariñosa y tranquilamente.

LA PREPARACIÓN DEL NIÑO PARA LOS CAMBIOS EN EL MEDIO AMBIENTE

Mediante la preparación del niño, es posible prevenir con tiempo muchas reacciones inaceptables, por algunos cambios en su medio ambiente. Si su niñera habitual no puede venir el viernes, desde el miércoles comience a hablar con el niño acerca de la niñera sustituta. Si piensa pasar sus próximas vacaciones en la playa, prepare al chico con algunas semanas de anticipación acerca de algunas de las cosas con que se va a enfrentar: dormir en una cama extraña, conocer nuevos amigos, no tener su bicicleta, las grandes olas, cómo debe comportarse en una lancha, etcétera.

Los niños poseen una sorprendente capacidad de fácil adaptación a los cambios, tan solo si los padres hablaran de estas cosas con tiempo. Esto es verdad, aun cuando el chico tenga que sufrir algún dolor o incomodidad, como en el caso de la cita con el doctor en la que lo inyectarán. El hablar con franqueza acerca de esto y hasta decirle que le dolerá un poco, puede hacer maravillas para ayudarle a enfrentarse a una situación preestablecida.

FORMULACIÓN DE PLANES PREVIOS CON NIÑOS MÁS GRANDES

Los conflictos pueden ser prevenidos acomodando atentamente el ambiente de los jóvenes. Ellos también necesitan de un espacio adecuado para sus pertenencias, intimidad, y la oportunidad de realizar actividades independientes. He aquí algunas sugerencias para "acrecentar el área de aceptación" de chicos mayores:

Proporcionar al chico su propio reloj despertador.

Proporcionarle un clóset de buen tamaño que tenga suficientes cajones.

El establecimiento de un lugar para mensajes dentro de la casa.

Proporcionarle un calendario personal para recordarle sus tareas.

Leer las instrucciones de los nuevos aparatos eléctricos en unión con el chico.

Informarle con tiempo que espera invitados, para que sepa cuándo tiene que limpiar sus habitaciones.

Darles una llave de casa con un llavero que ellos elijan.

Darle dinero mensualmente en vez de semanalmente y acordar con anticipación las cosas que se supone que el chico tiene que comprar con su mensualidad.

La explicación del sistema telefónico para llamadas a los diferentes lugares.

La discusión previa de asuntos legales, como el toque de queda, el seguro de responsabilidad automovilística, la responsabilidad en caso de accidente, el uso del alcohol y las drogas, y otras cosas.

Cuando un adolescente esté lavando su ropa, haga que el trabajo sea más sencillo poniendo a su disposición todo lo necesario.

Sugiera que el chico siempre traiga dinero suficiente para hacer una llamada de urgencia.

Diga al chico qué alimentos del refrigerador están reservados para sus invitados.

Pida al chico una lista con los nombres y teléfono de sus amigos, para poder localizarlo si se necesitara.

Dígale con anticipación el trabajo que tiene que hacer cuando tenga invitados.

Aliente al niño a que haga una lista personal y un horario para preparar todo lo necesario cuando realicen un viaje familiar.

Aliente al chico a leer los pronósticos sobre el tiempo que salen en el periódico (o escucharlas en la radio o en la TV) como guía para saber qué ponerse para ir a la escuela.

Dígale con anticipación los nombres de sus invitados a fin de evitar que se sienta incómodo cuando estos lleguen.

Dígale con mucha anticipación cuándo van a salir ustedes de viaje, para que ellos puedan hacer sus propios planes.

Enséñele a tomar recados telefónicos.

Siempre llame a la puerta antes de entrar en la habitación de sus hijos.

Incluya a sus hijos en las discusiones sobre los planes familiares que les afecten.

Llegue a "normas del hogar" aceptadas mutuamente acerca de los invitados a la fiesta, con anterioridad a dicha ocasión.

La mayoría de los padres puede pensar en muchos otros ejemplos en cada una de estas categorías. Mientras más padres utilicen la modificación ambiental, más cálida será su vida al lado de sus hijos y menor será la necesidad de que los padres se enfrenten a sus hijos.

Los padres que eventualmente aprenden en PET a depender en gran medida de la modificación ambiental, primero pasan a través de algunos cambios fundamentales en sus actitudes acerca de sus hijos y sus derechos dentro del hogar. Uno de estos cambios tiene mucho que ver con la siguiente pregunta: ¿de quién es la casa?

La mayoría de los padres que asisten a nuestro curso dicen que creen que es exclusivamente *su* casa; y, que por lo tanto, los chicos deben ser preparados y condicionados para que se comporten adecuadamente. Esto quiere decir que un niño debe ser modelado hasta que aprende dolorosamente lo que se espera de él en la casa de sus padres. Estos padres rara vez consideran llevar a cabo modificaciones de importancia en el medio ambiente cuando nace un chico. Piensan en términos de dejar la casa exactamente igual como estaba antes de que llegara el niño y esperan que éste sea quien realice todos los ajustes.

Hacemos esta pregunta a los padres: "si se enterara hoy que la próxima semana tendrá que llevar a su casa a uno de sus padres, debido a que se encuentra discapacitado y algunas veces tiene que usar muletas y una silla de ruedas, ¿qué cambios llevaría a cabo en su casa?"

Es invariable el que esta pregunta origine una larga lista de cambios que los padres

deberían hacer rápidamente, tales como:

La distribución de bajo-alfombras.

La construcción de unos pasamanos para la escalera.

El cambio de la distribución de los muebles a fin de suministrar espacio para el paso de la silla de ruedas.

Depósito de los artículos de más uso en los cajones de la cocina que se encuentren a menor altura.

Darle a esa persona una campana para que haga uso de ella en caso de tener algún problema.

La instalación de una extensión telefónica para uso exclusivo.

La sustitución de las mesas débiles para así evitar que al pasar, caigan accidentalmente.

La colocación de una rampa en las escaleras que dan al patio trasero a fin de que él solo pueda salir a asolearse.

La compra de un tapete para la regadera.

Cuando los padres se dan cuenta de lo mucho que harían para modificar su hogar a fin de que su propio padre, imposibilitado, pudiera vivir a gusto, aceptan con más facilidad la idea de hacer modificaciones en favor de un niño.

La mayoría de los padres se sorprenden al percatarse del contraste entre sus actitudes hacia el padre paralizado y hacia el chico cuando surge la pregunta: "¿de quién es la casa?"

Los padres dicen que harían repetidos esfuerzos para convencer a su padre, imposibilitado, acerca de que su casa era ahora la casa de *él*. Sin embargo, no lo harían con los niños.

Con frecuencia me sorprendo de la cantidad de padres que demuestra, con su actitud y comportamiento, que trata con mucho más respeto a los invitados que a sus hijos. Demasiados padres actúan como si los hijos debieran hacer todos los ajustes con respecto a lo que les rodea.

9 Conflictos inevitables entre padres e hijos: ¿quién debería ganar?

Todos los padres se encuentran con situaciones en las cuales ni los enfrentamientos ni los cambios en el medio ambiente modificarán el comportamiento de su hijo; el chico continúa comportándose de una manera que interfiere con las necesidades paternas. Dichas situaciones son inevitables dentro de la relación padre- hijo debido a que el niño "necesita" comportarse en cierta forma aun cuando sabe que dicho comportamiento interfiere con las necesidades de sus padres.

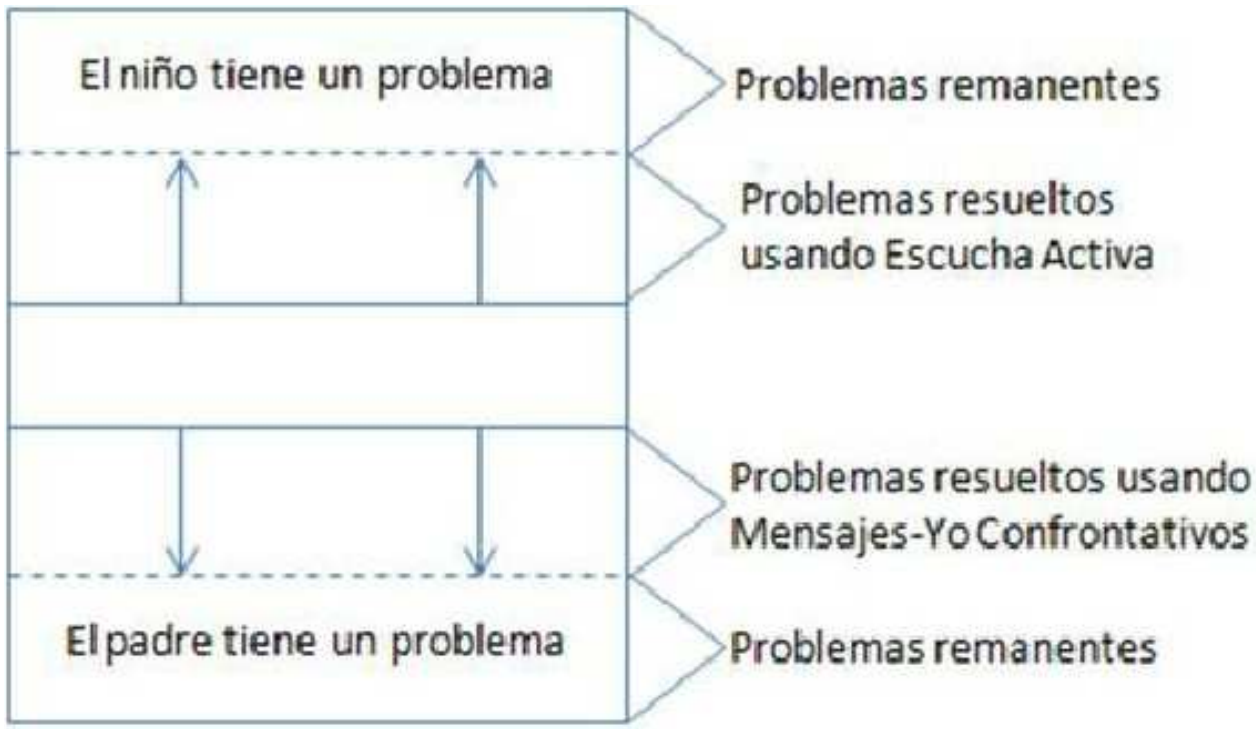
Juanito continúa jugando videojuegos aun cuando su madre le ha dicho repetidamente que tenían que irse hace media hora.

La señora J tuvo un acuerdo con su hija para limpiar la cocina, sin embargo cuando llega del trabajo a casa, hay muchos platos sucios.

María insiste en ir a las montañas con un grupo de amigos el fin de semana, a pesar de la oposición de sus padres. Ella desesperadamente quiere ir aun cuando escucha lo inaceptable que sería para sus padres.

Estos conflictos entre las necesidades de los padres y las del hijo no sólo son *inevitables en toda familia* sino que tienden a *ocurrir con frecuencia.* Van desde diferencias sin importancia hasta peleas críticas. Son problemas en la *relación*... no poseídos solamente por el niño ni sólo por el padre. Tanto el padre como el hijo están involucrados en el problema: las necesidades de ambos están en juego. Por lo tanto, LA RELACIÓN POSEE EL PROBLEMA. Estos son los problemas que surgen cuando otros métodos no han modificado el comportamiento que es inaceptable para el padre.

Refiriéndonos nuevamente a la Ventana de la Conducta, aquí es donde encajan los conflictos en las relaciones:



Un conflicto constituye el momento de la verdad dentro de una relación: una prueba de su salud, una crisis que puede debilitarla o fortalecerla, un suceso crítico que puede traer como consecuencia un resentimiento duradero, la creación de hostilidad o heridas psicológicas. Los conflictos pueden alejar a las personas o acercarlas para que su unión sea más íntima y cálida; contienen las semillas de la destrucción y las de la unión; pueden ocasionar una lucha armada o un entendimiento mutuo más profundo.

La forma de resolver los conflictos constituye posiblemente el factor más crítico de la relación padre-hijo. Desafortunadamente, la mayoría de los padres trata de resolverlos mediante el empleo de dos acercamientos básicos, los cuales son ineficaces y peligrosos tanto para el chico como para la relación.

Pocos padres aceptan que el conflicto sea parte de la vida y no necesariamente malo. La mayoría de los padres ve el conflicto como algo que tiene que evitarse a toda costa, ya sea que se trate de un conflicto entre ellos, entre sus hijos y ellos, o entre sus hijos. Con frecuencia escuchamos que algunos matrimonios dicen que jamás han estado en desacuerdo… como si esto significara que su relación es buena.

Los padres les dicen a sus hijos: "está bien, hoy no se va a pelear durante la cena: no queremos que se eche a perder". O gritan: "¡dejen de comportarse de ese modo en este instante!" Puede escucharse a los padres de hijos adolescentes lamentarse que ahora que sus hijos son mayores hay más conflictos y desavenencias en la familia: "antes, siempre estábamos de acuerdo en la mayor parte de las cosas" o "mi hija era cooperadora y fácil de manejar, pero ahora no pensamos de la misma manera".

La mayoría de los padres odia toparse con un conflicto, se sienten más confundidos cuando éste tiene lugar y no saben cómo manejarlo adecuadamente. En realidad, sería una relación extraña si durante un tiempo las necesidades de una persona no estuvieran en conflicto con las de la otra. Cuando dos personas (o grupos) coexisten, el conflicto tiende a surgir por el simple hecho de que las dos personas son diferentes, piensan de distinta manera, poseen necesidades y deseos diferentes y algunas veces estas no se acoplan.

Por lo tanto, el conflicto no tiene que ser necesariamente malo: existe como una realidad en cualquier relación. De hecho, una relación sin conflictos aparentes puede ser enfermiza más que una en la cual los conflictos sean frecuentes. Un buen ejemplo es un matrimonio en el cual la esposa siempre está al servicio del esposo dominante, o una relación padre-hijo en la que el chico tiene tanto miedo de su padre que no se atreve a contradecirlo en nada.

La mayoría de las personas han conocido familias, especialmente familias grandes, donde siempre hay conflictos y, sin embargo, dichas familias son maravillosamente felices y saludables. Por el contrario, con frecuencia he visto que los periódicos hablan de jóvenes que cometieron un crimen y cuyos padres se muestran totalmente sorprendidos de que su hijo pudiera hacer una cosa semejante. Nunca habían tenido un problema con él siempre había sido muy dócil.

El conflicto en una familia, expresado y aceptado abiertamente como un fenómeno natural, es mucho más saludable para los chicos de lo que la mayoría de los padres

piensa. En dichas familias, el niño al menos tiene una oportunidad de experimentar un conflicto, aprender a manejarlo y estar mejor preparado para la vida futura. Como preparación necesaria para los conflictos inevitables con los que el chico se enfrentará fuera de casa, el conflicto familiar puede ser benéfico para el niño, siempre y cuando los conflictos caseros se resuelvan constructivamente.

El factor crítico de la relación es cómo se resuelven los conflictos y no cuántos conflictos tienen lugar. Ahora estoy convencido de que este es el factor *más crítico* para determinar si una relación será o no saludable, satisfactoria o no para ambas partes, amistosa o no, profunda o superficial, cálida o fría.

LA LUCHA DE PODERES PADRE-HIJO: ¿QUIÉN GANA, QUIÉN PIERDE?

En nuestro curso es raro encontrar un padre que no piense en la resolución de un conflicto en términos de ganador y vencido. Esta orientación "ganar-perder" se encuentra en la misma raíz del dilema de los padres actuales: ya sea que se escoja ser estricto (el padre gana) o ser tolerante (el chico gana).

La mayoría de los padres ve el problema de la disciplina en la crianza infantil como un problema de ser estricto o tolerante, áspero o suave, autoritario o flexible. Debido a que están encerrados en este enfoque disciplinario, ven la relación con sus hijos como una lucha de poderes, un enfrentamiento de voluntades, una pelea para ver quién gana… *una guerra.* Los padres de la actualidad y sus hijos se encuentran literalmente en guerra, cada uno pensando en términos de que alguien tiene que ganar y alguien que perder. Más aún, en muchas ocasiones hablan de su lucha como si se tratara de dos naciones en guerra.

Un padre ejemplificó esto con toda claridad en su clase de PET cuando dijo firmemente:

> "Hay que empezar por hacerles saber desde temprano quién es el que manda. De otra manera, tomarán ventaja de ti y te dominarán. Ese es el problema con mi esposa: siempre termina dejando que los chicos ganen la batalla. Siempre se rinde y los niños lo saben".

La madre de un adolescente lo expresa con sus propias palabras:

> "Trato de dejar que mi hijo haga todo lo que se le antoja, sin embargo, generalmente estoy sufriendo. Estoy cansada. Le doy la mano y él me toma el pie".

Otra madre está convencida de que no va "a perder la batalla de la falda larga".

> "No me importa lo que ella piense sobre ese asunto, y no me importa lo que los demás padres hagan… ninguna hija mía va a usar esas faldas cortas. He aquí una de las cosas en las que no me voy a rendir. Voy a ganar esta pelea".

También los niños ven su relación con los padres como una lucha de fuerzas entre ganador y vencido. Cata, una chiquilla muy inteligente, de ocho años, quien preocupa a sus padres debido a que no les dirige la palabra, me dijo en una de nuestras entrevistas:

> "¿De qué sirve discutir? Ellos siempre ganan; sé lo que sucederá desde antes de que empiece la discusión. Siempre hacen las cosas a su manera. Después de todo, ellos son los padres. Siempre tienen la razón. Por lo tanto, ahora ya no discuto. Salgo de la habitación y no les hablo. Por supuesto ellos se sienten molestos cuando hago esto. Pero no me importa".

Ángel, un chico que estudia preparatoria, ha aprendido a manejar en una forma diferente la actitud de "ganar-perder" de sus padres:

> "Si realmente deseo hacer algo nunca voy con mi madre, ya que su reacción inmediata es decir "No". Espero hasta que papá llega a casa. Generalmente logro que se ponga de mi lado. Es mucho más flexible, y por lo general consigo lo que quiero".

Cuando surgen conflictos entre padres e hijos, la mayoría de los primeros trata de resolverlos en su favor a fin de que *el padre gane y el hijo pierda.* Otros, en menor cantidad que los "ganadores", hacen que sus hijos ganen constantemente por miedo al conflicto o la frustración de sus necesidades. En estas familias *el chico gana y el padre pierde.* El mayor dilema de los padres de la actualidad es que ellos sólo pueden enfocar estos acercamientos del ganador y el perdedor.

Los dos enfoques del ganador y el perdedor

En PET nos referimos a estos acercamientos de "ganador-perdedor", para la solución de los conflictos, simplemente como Método I y Método II. Cada Método involucra a una persona que gana y a otra que pierde: uno consigue lo que se propuso y el otro no. He aquí la forma en la cual funciona el Método I dentro de los conflictos entre padre e hijo:

> Padre e hijo se enfrentan a una situación en la cual las necesidades están en conflicto. El padre decide cuál sería la solución: habiéndola seleccionado, el padre la anuncia y espera que el chico la acepte. Si la solución no es del agrado del niño, el padre puede emplear, en primer lugar, la persuasión para tratar de influir en el niño a fin de que este acepte su solución. Si esto falla, por lo general el padre trata de lograr su objetivo mediante el uso de la fuerza y la autoridad.

El siguiente conflicto, entre un padre y su hija de doce años, fue resuelto mediante el Método I:

HILDA: Adiós. Me voy a la escuela.
PADRE: Cariño, está lloviendo y no te has puesto el impermeable.
HILDA: No lo necesito.
PADRE: ¿Qué no lo necesitas? Te vas a empapar y vas a echar a perder tu ropa o te vas a resfriar.
HILDA: No está lloviendo tan fuerte.
PADRE: De todas formas.
HILDA: Bien, no quiero ponerme el impermeable. Odio los impermeables.
PADRE: Pero cariño, sabes que estarás más caliente y seca si lo usas. Así que, por favor, ve a ponértelo.
HILDA: Odio ese impermeable... ¡No me lo voy a poner!
PADRE: ¡En este mismo instante vas a tu recámara y te pones el impermeable! No voy a permitir que vayas a la escuela sin impermeable en un día como este.
HILDA: Pero no me gusta…
PADRE: Nada de "peros"… si no te lo pones, tu madre y yo tendremos una larga charla contigo.
HILDA: [Enojada] Está bien, ¡tú ganas! ¡Me pondré ese estúpido impermeable!

El padre se salió con la suya. Su solución (que Hilda usara su impermeable) prevaleció, aun cuando Hilda no estaba de acuerdo. *El padre ganó e Hilda perdió*. Ella no estaba contenta con la solución, pero se rindió al ver que su padre estaba dispuesto a hacer uso de su autoridad (castigo).

He aquí la forma en la que actúa el Método II en los conflictos padre-hijo:

> Padre e hijo se enfrentan a una situación de "conflicto de necesidades". El padre

puede o no tener una solución preconcebida. Si la tiene, puede tratar de persuadir al chico para que la acepte. Es obvio que el niño tiene su propia solución y trata de persuadir al padre para que la acepte. Si el padre se resiste, el chico puede entonces tratar de usar su fuerza para obtener condescendencia por parte de su padre. Finalmente el padre cede.

El Método II trabajaría de la siguiente manera en el conflicto del impermeable:

HILDA: Adiós. Me voy a clases.
PADRE: Cariño, está lloviendo y no te has puesto el impermeable.
HILDA: No lo necesito.
PADRE: ¿Qué no lo necesitas? Te vas a mojar y vas a echar a perder tu ropa o cogerás un resfriado.
HILDA: No está lloviendo tan fuerte.
PADRE: De todas formas.
HILDA: Bien, no quiero ponerme el impermeable. Odio tener que usar uno.
PADRE: Quiero que lo uses.
HILDA: Odio ese impermeable… no voy a ponérmelo. Si haces que me lo ponga me voy a enojar contigo.
PADRE: ¡Me doy! Vete a la escuela sin el impermeable, no voy a discutir contigo, tú ganas.

Hilda fue capaz de salirse con la suya: ella ganó y su padre perdió. Ciertamente que el padre no estaba contento con la solución, así que se rindió ante aquella amenaza (en este caso enojarse con su padre).

Tanto el Método I como el II tienen similitudes aun cuando los resultados son totalmente diferentes. En los dos, cada individuo quiere que las cosas se hagan a su manera y trata de persuadir al otro para que acepte su solución. La actitud de cada persona en ambos métodos es: "quiero que las cosas se hagan a mi manera y voy a pelear por conseguirlo". En el Método I, el padre es desconsiderado e irrespetuoso de las necesidades del chico. En el Método II, sucede lo contrario. En ambos, uno se retira sintiéndose vencido, y por lo general, enojado a causa de dicho sentimiento de derrota. Los dos métodos involucran una lucha de poderes, y los adversarios no dudan en hacer uso de dicha fuerza si piensan que es necesaria para ganar.

Razón por la que es ineficaz el Método I

Los padres que dependen del Método I para la solución de los conflictos pagan un precio muy alto por "ganar". Los resultados de este método son predecibles en gran medida: una motivación baja para que el chico llegue a una solución, resentimiento hacia los padres, dificultades para la imposición paterna y ninguna oportunidad para que el niño desarrolle la autodisciplina.

Cuando un padre impone su solución del conflicto, el niño tendrá muy poca motivación o deseo de encontrar una solución o decisión debido a que no ha hecho ningún esfuerzo; no se le ha dado la oportunidad de hacerlo. Cualquiera que sea la motivación que pueda tener el niño es extrínseca: fuera de sí. Puede sujetarse a ella, pero sólo a causa del miedo al castigo o desaprobación paterna. El chico no *desea* llevar a cabo la decisión, se siente *obligado a* cumplirla. Esta es la razón por la cual los chicos tratan de escapar con tanta frecuencia de la solución del Método I. Si no pueden librarse de él, "se dejan llevar" y la llevan a cabo con un esfuerzo mínimo, haciendo sólo lo que se les pide y no más.

Por lo general, los chicos se sienten resentidos hacia sus padres cuando las decisiones del Método I *han hecho* que hagan algo. Les parece injusto, y su enojo y resentimiento son dirigidos, naturalmente, hacia sus padres, a quienes creen responsables. Los padres que emplean el Método I obtienen algunas veces comedimiento y obediencia, pero el precio que pagan es la hostilidad de sus hijos.

Observe a unos chicos cuyos padres acaban de resolver un conflicto mediante el Método I, casi invariablemente muestran resentimiento y enojo en el rostro o dicen algo hostil y hasta pueden agredir físicamente a sus padres. El Método I siembra las semillas de una relación en continuo deterioro entre padre e hijo. El resentimiento y el odio reemplazan al amor y al cariño.

Los padres pagan otro precio muy alto por emplear el Método I: por lo general tienen que emplear mucho tiempo reforzando la decisión, cerciorándose de que el chico la está llevando a la práctica, así como regañar, recordar, insistir.

Los padres que asisten al curso PET, con frecuencia defienden el uso del Método I diciendo que es el modo más rápido para resolver un conflicto. Por lo general, esta ventaja es sólo aparente debido a que al final de cuentas le quita mucho tiempo al padre cuando intenta asegurarse de que se está llevando a cabo la decisión. Los padres que dicen que constantemente tienen que sermonear a sus hijos son invariablemente los que emplean el Método I. Me es imposible llevar la cuenta del número de padres cuyas conversaciones son similares a esta que tuvo lugar en mi oficina:

PADRE: Nuestros hijos no son de mucha ayuda en lo que a la casa se refiere. Es como un milagro que se consiga que ayuden. Todos los sábados, la casa parece un campo de batalla. Tenemos que estar encima de ellos para ver que el trabajo se lleve a cabo.

CONSEJERO: ¿Cómo se decidió qué trabajo correspondía a cada quién?

PADRE: Bien, nosotros lo decidimos, claro está. Sabemos qué es lo

que se necesita hacer. Hacemos una lista el sábado por la mañana, los chicos la leen y saben qué es lo que se tiene qué hacer.

CONSEJERO: ¿Los chicos desean hacer el trabajo?

PADRE: ¡Por supuesto que no!

CONSEJERO: Piensan que *tienen que hacerlo.*

PADRE: Así es.

CONSEJERO: ¿Les ha dado alguna vez la oportunidad de participar en la determinación de lo que tienen que hacer? ¿Pueden votar en la determinación del trabajo que necesita hacerse?

PADRE: No.

CONSEJERO: ¿Han tenido alguna vez la oportunidad de decidir quién hará el trabajo?

PADRE: No, generalmente escogemos los trabajos más diversos que podemos.

CONSEJERO: Así que es usted quien decide quién y qué trabajo debe hacerse.

PADRE: Así es.

Son pocos los padres que ven relación entre la falta de motivación del niño y el hecho de que las decisiones se toman por lo general mediante el Método I. Un chico "poco cooperativo" es simplemente un niño cuyos padres, a través del Método I, le han negado la oportunidad de cooperar. La cooperación nunca puede lograrse mediante *la fuerza.*

Otro resultado predecible del Método I es que al chico se le niega la oportunidad de desarrollar la autodisciplina: dirigida interiormente, auto-iniciada y como un comportamiento responsable. Uno de los mitos aceptados universalmente acerca de la crianza de los hijos es que si los padres fuerzan a hacer algo a sus hijos, estos se volverán auto-disciplinados y responsables. Aun cuando es verdad que *algunos* hijos manejan la fuerte autoridad paterna al ser obedientes, conformes y sumisos, por lo general acaban siendo personas que dependen en gran medida de una autoridad *externa* que domine su comportamiento. Cuando llegan a la adolescencia o la madurez muestran una ausencia de dominio *interior;* pasan por la vida brincando de una figura de autoridad a otra para encontrar respuestas a su vida o en busca de control para su comportamiento. Estas personas carecen de autodisciplina, dominio interior o responsabilidad propia, debido a que nunca se les dio la oportunidad de adquirir dichas cualidades.

Si los padres pudieran aprender una sola cosa de este libro, me gustaría que fuera esta: todas y cada una de las veces que fuerzan a un chico a hacer algo mediante el uso de su fuerza o autoridad, le niegan la oportunidad de aprender autodisciplina y autorresponsabilidad.

Carlos, de diecisiete años, hijo de padres sumamente estrictos que constantemente usan su fuerza para lograr que haga su tarea, admitió lo siguiente: "Cuando mis padres no están en casa me es imposible levantarme de enfrente del

televisor. Estoy tan acostumbrado a que me hagan hacer la tarea que no puedo encontrar *dentro de mí ninguna fuerza que me haga hacerla cuando ellos no están en casa".*

También recuerdo el patético mensaje dibujado en el espejo de un baño con pintura de labios, escrito por el infanticida William Heirens, de Chicago, después de haber cobrado otra víctima: "EN NOMBRE DE DIOS, ENCUÉNTRENME ANTES DE QUE MATE A MÁS GENTE".

La mayoría de los padres que asisten a nuestro curso PET nunca ha tenido la oportunidad de examinar críticamente estos resultados de su "severidad". La mayoría piensa que han hecho lo que se supone debe hacer un padre: usar su autoridad. Sin embargo, una vez que se les ayuda a ver los efectos del Método I es raro el padre que no acepte estas verdades. Después de todo, ellos también fueron niños con esos mismos hábitos para salir adelante a pesar de la autoridad de sus propios padres.

Razón por la cual es ineficaz el Método II

¿Qué pasa con los niños que crecen en un hogar en donde generalmente *ellos* ganan y los padres pierden? ¿Cuáles son los efectos en los chicos que generalmente se salen con la suya? Es obvio que estos niños serán diferentes de los chicos que crecen en familias donde el Método I es el principal para la resolución de los conflictos. Los niños a los que se les permite hacer lo que desean, no serán tan rebeldes, hostiles, dependientes, agresivos, sumisos, conformes, aduladores, aislados, etcétera; no tendrán que inventar argucias para enfrentarse a la autoridad paterna. El Método II alienta al chico a emplear *su* fuerza sobre sus padres para ganar a expensas de estos últimos.

Estos niños aprenden a usar los berrinches para dominar a sus padres; saben cómo hacer que ellos se sientan culpables; aprenden a decirles cosas desagradables y humillantes. Dichos chicos son salvajes, incontrolables, impulsivos con frecuencia. Han aprendido que sus necesidades son más importantes que las de cualquier otro. También, carecen de dominio interior y se convierten en egocéntricos, egoístas, exigentes.

Con frecuencia no respetan la propiedad y sentimientos de otra persona. La vida para ellos es recibir, recibir, recibir, tomar, tomar, tomar. "Yo" es lo principal. Dichos niños son pocos cooperativos en sus hogares.

Frecuentemente tienen dificultades en las relaciones con sus semejantes. A otros chicos les desagradan los "niños consentidos"… no les gusta que se les acerquen. Los chicos con hogares donde predomina el Método II están tan acostumbrados a hacer lo que les plazca con sus padres, que también quieren hacerlo con los demás chicos.

Para dichos niños es difícil adaptarse a la escuela, pues esa institución tiene una filosofía predominantemente del Método I. Los chicos acostumbrados al Método II están propensos a experimentar un fuerte choque emocional cuando entran al mundo estudiantil y descubren que la mayoría de los profesores y directores están entrenados a resolver los conflictos mediante el Método I respaldados por la fuerza y la autoridad.

Probablemente el efecto más grave del Método II sea que los niños a menudo desarrollan sentimientos profundos de inseguridad sobre el amor de sus padres. Es fácil entender esta reacción cuando se considera lo difícil que es para los padres sentir amor y aceptación hacia un niño que con frecuencia gana a expensas del padre perdedor. En hogares donde se usa el Método I, el resentimiento va del hijo hacia el padre; con el Método II sucede lo contrario. El chico con el cual se ha empleado el Método II siente que sus padres están muchas veces resentidos, irritados y enojados con él. Cuando más tarde recibe mensajes similares de otros chicos y probablemente de otros adultos, no es de asombrarse que empiece a *sentir la falta de amor*... debido, claro está, a que los demás *no* lo aman.

Aun cuando algunos estudios han mostrado que los niños que provienen de hogares en los que se emplea el Método II, tienen más posibilidades de ser más creativos que los provenientes de hogares en los que se utiliza el Método I, los padres tienen que pagar un precio sumamente elevado por tener hijos creativos; con frecuencia no pueden tolerarlos.

Los padres sufren en gran medida a causa del Método II. Es en estos hogares donde con frecuencia he escuchado a los padres decir lo siguiente:

"La mayor parte del tiempo se sale con la suya, y simplemente no puedes dominarlo".

"Estaré contenta cuando los chicos estén en la escuela y yo tenga un poco de paz".

"La paternidad es una carga pesadísima… me paso la mayor parte de mi tiempo haciendo cosas para ellos".

"Debo decir que algunas veces no los tolero... sencillamente me tengo que ir".

"Son pocas las veces en que se dan cuenta de que yo también tengo una sola vida".

"Algunas veces, y me avergüenza decirlo, desearía embarcarlos a un lugar lejano".

"Me avergüenza llevarlos conmigo, o que venga algún amigo y vea a mis hijos".

Para los padres que emplean el Método II es poco frecuente que la paternidad sea agradable. ¡Qué desafortunado y triste es criar niños a los que no se puede amar, o con los que no quiere relacionarse con ellos!

Algunos problemas adicionales de los métodos I y II

Son pocos los padres que emplean exclusivamente el Método I o el II. En muchos hogares un padre depende en gran medida del Método I mientras que el otro se inclina hacia el II. Existen pruebas de que los niños que crecen en este tipo de hogares están más propensos a desarrollar problemas emocionales graves. Es posible que la inconsistencia sea más dañina que el utilizar exageradamente cualquiera de estos enfoques.

Algunos padres comienzan usando el Método II, pero cuando el chico crece y se vuelve cada vez más independiente y auto-dirigido cambian gradualmente hacia el Método I. Es obvio que puede ser dañino para el chico acostumbrarse a salirse con la suya la mayor parte del tiempo y después empezar a experimentar lo contrario. Otros padres comienzan utilizando el Método I y gradualmente cambian al II. Esto es particularmente frecuente cuando los padres tienen un chico que desde muy temprana edad se resiste y rebela contra la autoridad paterna; los padres se dan por vencidos gradualmente y el chico empieza a salirse con la suya.

También existen padres que dependen del Método I con su primogénito y cambian al II con el segundo, esperando que dicho método funcione mejor. En tales hogares, a menudo se escucha que el primogénito siente un fuerte resentimiento hacia su hermano menor, a quien se le permite hacer cosas que no se le permitían al primero. Algunas veces el mayor piensa que esta es la prueba de que sus padres favorecen al segundo.

Uno de los patrones más comunes, especialmente entre los padres que se han dejado influir por los abogados de la indulgencia y los oponentes del castigo, consiste en que los padres permiten que el chico gane durante un largo tiempo hasta que el comportamiento del hijo se vuelve odioso y los padres cambian abruptamente al Método I. Se sienten culpables, y así regresan al Método II, y comienza nuevamente el círculo. Un padre expresó esto con toda claridad:

> "Soy indulgente con mis hijos hasta que no los tolero. Entonces me vuelvo autoritario hasta que no me tolero ni yo mismo".

Sin embargo, muchos padres se encasillan, ya sea en el Método I o en el II. Por convicción o tradición un padre puede ser un acérrimo abogado del Método I. Deduce por experiencia propia que este método no funciona muy bien y hasta puede llegar a sentirse culpable de ser un padre que emplea el Método I; se siente molesto consigo mismo cuando es restrictivo, dominante y castigador. Sin embargo, la única alternativa que conoce es el Método II: o sea, dejar que el niño gane. Por intuición este padre sabe que dicho método no puede ser mejor y que en cambio sí puede ser peor. Así que continúa utilizando obstinadamente el Método I, aun frente a la evidencia de que sus hijos están sufriendo a causa de dicho enfoque o de que su relación está en franco deterioro.

La mayoría de los padres que emplean el Método II, no desean cambiar hacia el autoritarismo debido a que se oponen filosóficamente al empleo de la autoridad con los hijos o que sus propias personalidades no permitirán que ejerzan la fuerza necesaria o experimenten conflicto. He conocido a muchas madres y también algunos padres, que

encuentran el Método II mucho más cómodo debido a que sienten miedo de los conflictos con sus hijos (y por lo general, también con todas las personas). Dichos padres, antes de arriesgarse a practicar su propia voluntad a pesar de sus hijos, enfocan la situación de una forma muy especial, prefiriendo la "paz a cualquier precio", rindiéndose, sometiéndose y dándose por vencidos.

El dilema de casi todos los padres que asisten a nuestro curso PET, parece ser que se encuentran encerrados en el Método I o en el II u oscilan entre uno y otro, *debido a que no conocen ninguna otra alternativa de estos dos métodos de "ganador y perdedor".* Nos percatamos de que la mayoría de los padres no sólo saben cuál de los dos métodos utilizan con más frecuencia sino que además se dan cuenta de que los dos métodos son ineficaces. Es como si supieran que están en problemas con cualquier método que empleen, pero no saben qué otra cosa pueden hacer. La mayoría se sienten agradecidos de ser liberados de la trampa auto-impuesta.

10 Poder paterno: ¿necesario y justificado?

Una de las creencias más arraigadas acerca de la crianza infantil consiste en que se considera necesario y deseable que los padres hagan uso de su autoridad para controlar, dirigir y educar a sus hijos. Pocos padres, juzgando a los miles que asisten a nuestro curso, dudan alguna vez de esta idea. La mayoría de los padres están prontos para justificar su uso de la autoridad. Dicen que los niños la necesitan y la desean o que los padres saben más. La frase "papá, sabe más" es una creencia firmemente arraigada.

La persistencia obstinada de esta idea de que los padres deben y deberían hacer uso de su autoridad al tratar con sus hijos, en mi opinión, ha obstaculizado durante siglos cualquier cambio importante en la forma en que se educa a los hijos y en la forma en que estos son tratados por los adultos. Esta idea persiste, en parte, debido a que los padres casi universalmente no entienden lo que la autoridad es en realidad, o lo que hace en los hijos. Todos los padres hablan sobre la autoridad, pero son pocos los que pueden definir y hasta identificar la fuente de su autoridad.

¿QUÉ ES LA AUTORIDAD?

Una de las características básicas de la relación padre-hijo es la siguiente: los padres tienen una "medida psicológica" mayor que los hijos. Si tratáramos de representar al padre y al hijo mediante el trazo de un círculo para cada uno, sería impreciso hacerlo de la siguiente manera:

De la forma en la que lo ve el chico, el padre no es de su mismo "tamaño", sin importar la edad del niño. No me estoy refiriendo al tamaño físico (aunque existe una diferencia física de tamaño hasta que el niño llega a la adolescencia), sino a un "tamaño psicológico". Una representación más precisa de la relación padre-hijo sería como sigue:

Desde el punto de vista infantil el padre casi siempre tiene un "tamaño psicológico" mayor que él, lo que ayuda a explicar expresiones tales como: "papá grande", "el gran jefe", "mi padre fue de suma importancia en mi vida", "era un gran hombre para mí" o "no perdía la oportunidad de reducir a mis padres al *tamaño debido"*. Para ejemplificar esto citemos una oración de la composición de un joven, confundido, realizada para su clase universitaria de composición y que más tarde la compartió conmigo cuando era su consejero:

> "Cuando no era más que un pequeño veía a mis padres de igual forma que un adulto ve a Dios…"

Para todos los chicos sus padres son al principio una especie de dioses.

Esta diferencia en el "tamaño psicológico" existe no sólo porque los niños ven a sus padres como más grandes y fuertes sino también los ven como más conocedores, más competentes. Para el niño pequeño todo parece indicar que sus padres saben todo, no hay nada que no puedan hacer. Se maravilla de su total comprensión, la precisión de sus predicciones, la sabiduría de su juicio.

Mientras que algunas de dichas percepciones pueden ser algunas veces precisas, otras pueden no serlo. Los chicos atribuyen a sus padres muchas tareas, características y capacidades que no están basadas en la realidad. Son pocos los padres que saben tanto como suponen sus hijos pequeños. La experiencia no siempre es "el mejor maestro", como más tarde concluirá el chico cuando se convierta en adolescente y en adulto y pueda juzgar a sus padres por medio de una base más amplia de su propia experiencia. Y la sabiduría no siempre está relacionada con la edad. Muchos padres encuentran difícil admitirlo; sin embargo, los más sinceros consigo mismos reconocen las evaluaciones infantiles respecto a mamá y papá.

Cuando las cartas están a favor de la mayor talla paterna, más madres y padres

alientan la diferencia. Ocultan deliberadamente sus limitaciones y errores del juicio de sus hijos, o alimentan mitos tales como: "nosotros sabemos mejor qué es lo que te conviene" o "cuando crezcas te darás cuenta en qué medida teníamos razón".

Siempre me ha intrigado observar que cuando los padres hablan acerca de sus propios padres siempre ven en retrospectiva *sus* errores y limitaciones; sin embargo, se resisten a aceptar que están sujetos a la misma clase de errores de juicio y falta de sabiduría en relación con sus hijos.

Aun cuando sea inmerecido, los padres asumen una mayor talla psicológica… y esta constituye una fuente importante de poder paterno sobre el niño. Debido a que el padre es visto como tal "autoridad", sus intentos de influir en el niño llevan una gran cantidad de autoridad. Puede ser de gran ayuda el pensar acerca de esto como "autoridad asignada" ya que el niño la asigna al padre. El que sea merecido o no tienen poca importancia: el hecho es que el "tamaño psicológico" le proporciona al padre *poder y autoridad sobre el niño.*

Un tipo de poder totalmente diferente proviene de la posesión paterna de ciertas cosas que sus hijos necesitan. Esto también le da autoridad sobre ellos. Un padre tiene poder sobre sus hijos debido a que estos dependen de él para satisfacer sus necesidades básicas. Los chicos vienen al mundo en completa dependencia de otros para su alimentación y comodidad física. No poseen los *medios* para satisfacer sus necesidades. Los padres poseen y controlan los medios.

Al crecer el chico, y si se le permite ser independiente de sus padres, es natural que el poder de estos disminuya. Sin embargo, a cualquier edad, hasta que el chico se convierte en un adulto independiente y es capaz de satisfacer sus necesidades básicas casi totalmente a través de sus propios esfuerzos, sus padres seguirán teniendo cierta autoridad sobre él.

Al poseer los medios para satisfacer las necesidades básicas del niño, un padre tiene el poder de "recompensar" al hijo. Los psicólogos usan el término "recompensa" para cualquier medio que posea el padre para satisfacer las necesidades del chico (al recompensarle). Si el niño tiene hambre (tiene necesidades de comida) y el padre le proporciona una botella con leche, decimos que el chico es recompensado (su necesidad de comida es satisfecha).

El padre también posee los medios para causar dolor o incomodidad al niño, ya sea mediante la retención de lo que éste necesita (al no alimentar al niño que tiene hambre) o haciendo algo que produce dolor o incomodidad (dándole un manazo cuando trata de alcanzar el vaso con leche de su hermano). Los psicólogos utilizan la palabra "castigo" para denominar lo contrario a la recompensa.

Cualquier padre sabe que puede controlar a un niño pequeño mediante el uso del poder. Por medio de la manipulación cuidadosa de las recompensas y los castigos, el padre puede alentar a un chico a comportarse de una cierta manera o puede desalentarlo para que no se comporte incorrectamente.

Todos sabemos que los seres humanos (y los animales) tienden a repetir el comportamiento que les trae como consecuencia una recompensa (satisfacción de una

necesidad), y a evitar o descartar un comportamiento que no es recompensado, o bien, es castigado. Por lo tanto, el padre puede "reforzar" cierto comportamiento recompensando al niño y puede "inhibir" otro comportamiento mediante el "castigo".

Supongamos que usted desea que su hijo juegue con sus cubos en lugar que lo haga con sus costosos ceniceros que se encuentran en la mesita de café. Para reforzar el comportamiento de "juego con los cubos" debe sentarse con él cuando está jugando con los cubos, sonreír y estar contento o decir: "qué buen niño". Para inhibir su comportamiento de "juego con los ceniceros" debe darle un manazo, una nalgada, fruncir el ceño, verse descontento, o decir: "eres un niño malo". El chico aprenderá rápidamente que jugar con los cubos propiciará una relación agradable con la autoridad-padre. En cambio, al jugar con los ceniceros, no lo hará.

Esto es lo que los padres hacen con frecuencia para modificar el comportamiento de sus hijos. Muchas veces llaman a esto "entrenamiento infantil". En realidad, el padre está usando su poder para lograr que el niño haga algo que el primero quiere que realice o impedir que perpetre algo que el padre no desea. Este mismo método es empleado por entrenadores caninos para enseñar obediencia y por la gente de circo que adiestran osos a montar en bicicleta. Si un entrenador desea que un perro camine sobre sus patas traseras, amarra una cuerda alrededor del pescuezo del animal y comienza a caminar, sosteniendo en su mano el otro extremo de la cuerda. Entonces dice: "levántate". Si el perro no se mantiene cerca del entrenador, recibe un doloroso jalón en su pescuezo (castigo). Si camina sobre las patas traseras, el entrenador lo acaricia (recompensa). Pronto el animal aprende a levantarse cuando se le ordena que lo haga.

No cabe ni la más pequeña duda: el poder funciona. Los niños pueden ser enseñados de esta forma a jugar con sus cubos y no con costosos ceniceros; los perros aprenden a caminar sobre sus patas cuando así se les ordena, y los osos aprenden a montar en bicicleta (y hasta monociclos, por sorprendente que parezca).

Desde una temprana edad, después de haber sido recompensado o castigado las veces suficientes, los niños pueden ser controlados simplemente con la promesa de que serán recompensados si se comportan de una manera en particular, o con la amenaza de castigo si se comportan de una forma indeseada. Las ventajas potenciales de esto son obvias: el padre no tiene que esperar hasta que el comportamiento deseado tenga lugar para recompensarlo (reforzarlo), ni esperar hasta que ocurra el comportamiento indeseado para castigarlo (inhibirlo). Ahora puede influir sencillamente al decir: "si te comportas de esta manera, recibirás mi recompensa; si lo haces en otra forma, recibirás mi castigo".

LIMITACIONES GRAVES DEL PODER PATERNO

Si el lector está pensando que el poder de los padres para recompensar y castigar (o *prometer* un premio o *amenazar* con un castigo) parece ser un modo efectivo de controlar a los niños tendrá razón en un sentido, pero al mismo tiempo, muy equivocado en otro: el uso de la autoridad paterna (o poder) es eficaz en apariencia bajo ciertas circunstancias, y sumamente ineficaz bajo otras condiciones (posteriormente

examinaremos los peligros reales del poder paterno).

Muchos, si no es que la mayoría, de estos efectos secundarios son desafortunados. Con frecuencia, los chicos se acobardan, temen, y se ponen nerviosos como resultado del "entrenamiento de obediencia"; a menudo se vuelven hacia sus entrenadores, llenos de hostilidad y deseo de venganza, y no es extraño que sufran una depresión tanto física como emocional al estar bajo la presión de tratar de aprender un comportamiento que es desagradable o difícil. El uso del poder puede producir muchos efectos dañinos así como riesgos para el entrenador de animales, o niños.

Es inevitable que los padres agoten su poder

El uso del poder para controlar a los chicos funciona solamente bajo condiciones especiales. El padre debe estar seguro de que *posee el poder:* sus recompensas deben ser lo suficientemente atractivas para ser deseadas y sus castigos deben ser lo suficientemente potentes como para garantizar que serán evitados. El chico *debe* depender del padre; mientras más dependa el chico de lo que posee el padre (recompensas), más poder tiene el padre.

Esto es verdad en todas las relaciones humanas. Si necesito algo con urgencia (digamos, dinero para comprar comida para mis hijos) y debo depender sólo de una persona para conseguirlo, posiblemente mi jefe, es obvio que este tendrá un gran poder sobre mí. Si dependo de dicho jefe, me sentiré inclinado en hacer cualquier cosa que él desee, para asegurarme de que voy a conseguir lo que necesito con tanta desesperación. Sin embargo, una persona tiene poder sobre otra sólo cuando la segunda se encuentra en una posición de debilidad, deseo, necesidad, privación, desamparo, dependencia.

Cuando el chico se vuelve menos dependiente de lo que el padre puede proporcionarle, este pierde poder. Esta es la razón por la cual los padres descubren, muy a su pesar, que las recompensas y castigos que funcionaban cuando su hijo era más pequeño, se vuelven cada vez menos eficaces cuando el chico crece.

"Hemos perdido la influencia que teníamos sobre nuestro hijo", se queja un padre. "Antes respetaba nuestra autoridad, pero ahora no podemos controlarle". Otro dice: "Nuestra hija se ha vuelto tan independiente que no hay forma de lograr que nos escuche". El padre de un chico de dieciséis años y medio comentó, en la clase de PET, cuán impotente se sentía:

> "Ya no podemos hacer uso de nuestra autoridad excepto cuando se trata del automóvil familiar. Y ni siquiera esto funciona bien, debido a que tomó nuestra llave y se mandó hacer una para él. Cuando no estamos en casa, saca el auto cada vez que se le antoja. Ahora que ya no tenemos nada que realmente necesite, no tenemos con que castigarlo".

Estos padres expresaron sentimientos que la mayoría de los padres poseen cuando sus hijos crecen y su independencia se vuelve mayor. Esto tiene lugar, inevitablemente, cuando el chico llega a la adolescencia. Entonces puede adquirir muchas recompensas de sus propias actividades (escuela, deportes, amigos, logros). También empieza por idear formas para evitar el castigo paterno. En aquellas familias en las cuales los padres han dependido en gran medida de la fuerza para controlar y dirigir a sus hijos a lo largo de sus primeros años, cuando la autoridad-fuerza se viene abajo y queda poca o ninguna influencia, los padres sufren un rudo choque emocional.

Los "terribles adolescentes"

Estoy convencido de que las teorías acerca de los "problemas de la adolescencia" han enfocado incorrectamente factores, tales como los cambios físicos del adolescente, su sexualidad emergente, sus nuevas demandas sociales, su lucha entre el ser un niño y un adulto, etcétera. Este periodo es difícil tanto para los padres como para los chicos, en gran medida debido a que el adolescente se vuelve tan independiente de sus padres que ya no puede ser controlado fácilmente por las recompensas y castigos de estos. Y ya que la mayoría de los padres dependen en gran medida de las recompensas y los castigos, los adolescentes reaccionan con una independencia mayor, con resistencia, rebelión y hostilidad.

Los padres suponen que la rebelión y hostilidad adolescentes son inevitablemente una función de su estado de desarrollo. Yo pienso que esto no tiene validez... es de mayor significación que *el adolescente se vuelva más capaz de resistirse y rebelarse.* Ya no puede ser controlado por las recompensas paternas debido a que ya no las necesita tanto, y es inmune a las amenazas debido a que es poco el dolor o incomodidad que pueden producirle. El adolescente típico se comporta en la forma en que lo hace porque ha adquirido la firmeza necesaria y los recursos para satisfacer sus propias necesidades y su fuerza personal como para no sentir miedo de la paterna.

Por lo tanto, un adolescente no se rebela contra sus *padres.* Se rebela contra su *poder.* Si los padres dependieran menos de su poder y más en los métodos no autoritarios para influir en sus hijos *desde su infancia,* habría muy poco contra lo que el chico se rebelara cuando sea un adolescente. El empleo del poder para cambiar el comportamiento infantil, por lo tanto, tiene esta grave limitación: a los padres se les termina su autoridad inevitablemente, y mucho más pronto de lo que piensan.

El entrenamiento a través del poder requiere de condiciones estrictas

El empleo de recompensas y castigos para influir en un chico tiene otra grave limitación: requiere de condiciones muy controladas durante el "entrenamiento".

Los psicólogos que estudian el proceso de aprendizaje mediante el entrenamiento de animales en un laboratorio, tienen grandes dificultades con los "sujetos", a menos de que prevalezcan las condiciones más estrictas. Muchos de estos requisitos son excesivamente difíciles de obtener cuando se entrena a niños mediante recompensas y castigos. La mayoría de los padres viola diariamente una o más "reglas" de "entrenamiento" eficaz.

1. El "sujeto" debe ser motivado altamente: debe tener una fuerte necesidad de "trabajar por la recompensa". Las ratas deben estar sumamente hambrientas para aprender a salir de un laberinto y tomar la comida que se encuentra al final de este. Los padres con frecuencia tratan de influir en el chico ofreciéndole una recompensa que él no necesita mucho (prometerle al chico que le cantará si se acuesta pronto y percatarse de que esto no le satisface).
2. Si el castigo es demasiado severo, el sujeto evitará completamente la situación. Cuando las ratas reciben un choque para enseñarles que no entren a un callejón sin salida dentro del laberinto, dejarán "de tratar" de aprender su camino a lo largo del laberinto si el choque es demasiado intenso. Si se castiga severamente a un chico por haber cometido un error, puede "aprender" a dejar de tratar de hacer algo bien.
3. La recompensa debe estar disponible para el sujeto tan pronto como termine el comportamiento a recompensar con el fin de afectarlo. Si en el entrenamiento de gatos para que aprendan a empujar el nivel adecuado que les proporcionará comida, se retrasa la salida de alimento durante mucho tiempo, los gatos no aprenderán a presionar la palanca adecuada. Dígale al chico que podrá ir a la playa dentro de tres semanas si hace sus tareas hoy, y descubrirá que dicha recompensa a largo plazo carece de la fuerza necesaria para motivar al chico el hacer su tarea en este momento.
4. Siempre debe haber gran *constancia* en dar recompensa por el comportamiento deseado o castigo por el no deseado. Si le da de comer a su perro cuando usted está sentado a la mesa del comedor cuando no tiene visitas y lo castiga si le pide comida cuando está acompañado, el perro se confundirá y frustrará (a menos que aprenda la diferencia entre tener y no tener compañía, como ha aprendido nuestro perro). Con frecuencia, los padres son inconstantes cuando emplean las recompensas y los castigos. Ejemplo: algunas veces se le permite al chico comer entre comidas pero se le niega este privilegio cuando la madre ha preparado algo especial para la cena y no desea echarle a perder "su" cena (¿o deberíamos llamarla la cena de *mamá?)*
5. La recompensa y el castigo son poco eficaces cuando se enseñan comportamientos *complejos,* a menos que se utilicen métodos de "refuerzo" complejos y absorbentes. Esto es verdad, los psicólogos han tenido éxito al

enseñar a unas gallinas a jugar ping-pong y a palomas a guiar misiles (créalo o no); sin embargo, dichos logros requieren de un entrenamiento largo y sorprendentemente difícil.

Los lectores que hayan poseído animales apreciarán cuán difícil sería entrenar un perro para que jugara exclusivamente en su jardín, que fuera a buscar su suéter cuando viera que iba a llover o que fuera generoso y compartiera sus galletas con otros perros. Sin embargo, estas mismas personas ni siquiera se preguntarían sobre la posibilidad de tratar de usar recompensas y castigos para enseñar a sus hijos los mismos comportamientos.

La recompensa y el castigo pueden funcionar cuando se trata de enseñar al chico a no tocar las cosas que se encuentran sobre la mesita de té o a decir "por favor", cuando pide algo en la cena; pero esto no será eficaz al tratarse de hábitos de estudio, de ser honrado, ser amable con otros chicos o cooperar en las tareas de la casa. Dichos patrones conductuales complejos realmente no se *enseñan;* los niños los aprenden mediante su propia experiencia en muchas situaciones, influidos por una gran variedad de factores.

He señalado sólo alguna de las limitaciones del empleo de la recompensa y el castigo en la educación infantil. Los psicólogos que se especializan en el aprendizaje y entrenamiento podrían añadir algunas otras. La enseñanza de niños y animales en realizar actos complejos mediante la recompensa y el castigo, no sólo es una especialidad propia que requiere de un conocimiento específico y una cantidad poco común de tiempo y paciencia, sino también, y aún más importante, es lo siguiente: *el entrenador de animales de circo y los psicólogos experimentales no son modelos adecuados para que los padres los imiten al preparar a sus hijos a que se comporten como desearían.*

LOS EFECTOS QUE TIENE EL PODER PATERNO SOBRE EL NIÑO

A pesar de todas las graves limitaciones del poder, extrañamente persiste como método para la mayoría de los padres, sin importar cuál pueda ser su educación, clase social o nivel económico.

Los instructores del PET, encuentran invariablemente en sus clases que los padres están asombrosamente conscientes de los efectos dañinos del poder. Todo lo que tenemos que hacer es pedir a los padres que se basen en su propia experiencia y nos digan cómo fueron afectados cuando sus padres usaron ese poder sobre ellos. Es una paradoja extraña que los padres recuerden lo que pensaban del poder cuando eran niños y lo "olvidan" cuando se trata de sus hijos. Les pedimos a los padres que redacten una lista sobre lo que hacían cuando eran chicos para enfrentarse al empleo del poder de sus propios padres. Cada clase hace una lista de mecanismos de defensa muy parecida a la siguiente:

1. Resistencia, obstinación, rebelión, negativismo.
2. Resentimiento, enojo, hostilidad.

3. Agresión, venganza, devolución del golpe.
4. Mentira, ocultamiento de los sentimientos.
5. Culpar a otros, divulgación de los secretos, engañar.
6. Dominar, fanfarronear, mandar.
7. Necesidad de ganar, odio hacia el perder.
8. Formación de alianzas organizadas contra los padres.
9. Sumisión, obediencia, condescendencia.
10. Barbero y lambiscón.
11. Conformidad, falta de creatividad, miedo al tratar de hacer algo nuevo, necesidad de estar seguro del éxito antes de empezar.
12. Renuncia, escape, soñar despierto, regresión.

Resistencia, obstinación, rebelión, negativismo

Una madre recordó el incidente típico con su padre, descrito a continuación:

PADRE: Si no dejas de hablar, te voy a dar una cachetada.
NIÑA: ¡Adelante, golpéame!
PADRE: [Golpea a la niña].
NIÑA: Golpéame otra vez, pero más fuerte, ¡no voy a dejar de hablar!

Algunos chicos se rebelan contra el empleo de autoridad de sus padres haciendo exactamente lo contrario a lo que estos desean que haga. Una madre nos comentó:

—Había tres cosas principales en las que empleábamos nuestra autoridad para que nuestra hija las llevara a cabo: ser limpia y ordenada, ir a misa, y que se abstuviera de beber. Siempre fuimos muy estrictos a este respecto. Ahora sabemos que es la peor ama de casa que jamás hemos conocido, jamás pisa una iglesia y bebe casi todas las noches.

Un adolescente me reveló lo siguiente durante una de sus sesiones de terapia:

—Ni siquiera voy hacer el intento de sacar buenas notas en el colegio, ya que mis padres me han presionado demasiado para que sea un buen estudiante. Si sacara buenas calificaciones se sentirían satisfechos… como si sintieran que tenían razón o que habían ganado. No voy a permitir que se sientan así. Por lo tanto, no voy a estudiar.

Otro adolescente nos habló de la siguiente manera sobre la "lucha" con sus padres a causa de su cabello largo:

—Supongo que me hubiera cortado el pelo si mis padres no me hubieran molestado tanto. Pero mientras me digan que me lo corte me voy asegurar de que esté largo.

Estas reacciones contra la autoridad adulta son prácticamente universales. Los chicos se han rebelado y obstinado contra la autoridad de los adultos durante varias generaciones. La historia sugiere que existe una pequeñísima diferencia entre la juventud actual y la de otras épocas. Los niños, al igual que los adultos, pelean furiosamente cuando ven amenazada su libertad, y siempre se ha atentado contra la libertad infantil a lo largo de la historia. Una de las formas que poseen los niños para enfrentar las amenazas contra su libertad e independencia, consiste en pelear contra las personas que podrían arrancarles dichos dones.

Resentimiento, enojo, hostilidad

Los chicos se resienten contra aquellos que tienen poder y autoridad sobre ellos. Les parece injusto. Esto se debe a que los padres y los profesores son más grandes y fuertes, como si esta ventaja se empleara para controlarlos o restringir su libertad.

"Ponte con uno de tu tamaño" es con frecuencia el sentimiento que albergan los niños cuando un adulto hace uso del poder.

Parece ser una respuesta universal de los seres humanos de *cualquier*edad sentirse profundamente resentidos y enojados hacia alguien de quien dependen en mayor o menor grado para el suministro de la satisfacción de sus necesidades. La mayoría de las personas no responde favorablemente hacia los individuos que tienen el poder para proporcionar o retener las recompensas. Resienten el hecho de que alguien más controle los medios para satisfacer sus necesidades. Desearían poseer dicha autoridad ellos mismos. También, la mayoría de las personas anhela esta independencia debido a que es arriesgado depender de otro. Existe el peligro de que la persona dependiente se vuelva menos responsable: injusto, perjudicial, inconstante, irresponsable; o la persona que tiene el poder puede exigir conformidad hacia sus propios valores y escalas como precio de sus recompensas. Esta es la razón por la cual los empleados cuyos patronos son altamente paternales (aquellos que son generosos al dar "beneficios" o bonos, a condición de que los empleados accedieran con agradecimiento a los esfuerzos directivos del control de la autoridad), están resentidos frecuentemente y hostiles "hacia la mano que los alimenta". Los historiadores en relaciones industriales han señalado que algunas de las huelgas más violentas, se han dado en compañías en las cuales la administración ha sido "paternalmente benévola". Esta es también la razón por la cual la política de una nación "poderosa" que ayuda a una que no lo es, a menudo da como resultado la hostilidad de la nación dependiente hacia la fuerte, para consternación del "donante".

Agresión, venganza, devolución del golpe

Debido a que el dominio paterno mediante la autoridad frecuentemente frustra las necesidades del niño, los padres que dependen de su autoridad pueden esperar que sus hijos muestren algún tipo de agresión. Los chicos se vengan, tratan de darle a sus padres una cucharada de su propia medicina, son críticos severos, responden con malicia, emplean "la ley del hielo" o hacen cualquiera de las miles de cosas agresivas que creen pueden lastimar a sus padres.

La fórmula para dicha manera de enfrentarse a las cosas parece ser: "si me lastimas, te lastimo… así tal vez no vuelvas a lastimarme". Su manifestación extrema consiste en la multitud de casos, frecuentemente ilustrados en los periódicos, en que los niños han matado a sus padres. No existe ni la menor duda que muchos actos de agresión, contra las autoridades de la escuela (vandalismo), contra la policía o contra los dirigentes políticos, son motivados por un deseo de venganza.

Mentiras, ocultamiento de los sentimientos

Algunos niños aprenden a una temprana edad que si mienten pueden evitar una gran parte del castigo. Algunas veces las mentiras pueden hasta traerles recompensas. Los chicos empiezan por aprender invariablemente los valores de sus padres: conocen con toda precisión lo que sus padres aprobarán y lo que no. Sin ninguna clase de excepción, todo niño que he tenido ocasión de conocer en terapia y cuyos padres emplean una gran cantidad de recompensas y castigos, reveló cuánto habían mentido a sus padres. Una chica adolescente me comentó:

—Mis padres me han prohibido ir a los autocinemas, así que les digo que voy a casa de una de mis amigas. Después me voy al autocinema.

Otra me dijo:

—Mi madre no me permite usar pintura para labios, por lo tanto, espero hasta que he caminado unas cuantas cuadras de mi casa y me pinto la boca. Cuando regreso a casa me la despinto antes de entrar.

Aun cuando los niños mienten mucho a sus padres debido a que estos dependen en gran medida de las recompensas y los castigos, creo sinceramente que la tendencia a mentir no es natural en los jóvenes. Constituye una respuesta aprendida… un mecanismo de defensa para manejar los intentos paternos de dominar mediante la manipulación de las recompensas y los castigos. Los chicos tienen menos posibilidades de ser mentirosos cuando forman parte de una familia en la que son aceptados y en donde se respeta su libertad.

Los padres que se quejan de que sus hijos no comparten sus problemas o hablan de lo que les pasa, son por lo general padres que han usado gran cantidad de castigos. Los chicos aprenden a hacer el juego, y una de las formas es mantenerse callados.

Culpar a otros, divulgación de los secretos, engañar

En las familias en donde hay más de un niño, los chicos obviamente compiten para obtener las recompensas y evitar los castigos paternos. Pronto aprender otro mecanismo de defensa: poner a los otros en desventaja, desacreditar a los demás, hacer que parezcan como malos, chismosos, culpables. Dicha fórmula es muy sencilla: "si hago que el otro chico parezca malo, posiblemente yo aparezca como bueno". Esto es frustrante para los padres; ellos desean comportamiento cooperativo de parte de sus hijos, pero mediante el empleo de recompensas y castigos crean un comportamiento de competencia… rivalidad, peleas y riñas entre hermanos:

"Le diste más helado a él".

"¿Por qué tengo que trabajar en el jardín, si Jaime no tiene que hacerlo?"

"Él me pegó primero… él fue el que empezó".

"Nunca castigaste a Juan cuando tenía mi edad y hacía las mismas cosas que estoy haciendo".

"¿Por qué permites que Tomy se quede con todo?"

La mayor parte de los altercados competitivos y la acusación mutua entre los niños puede ser atribuida al empleo paterno de la recompensa y el castigo a lo largo de la educación infantil. Debido a que nadie tiene el temperamento, tiempo o sabiduría para proporcionar recompensas y castigos con justicia y equidad todas las veces, lo que ocasionarán inevitablemente los padres, será competencia. Es natural que cada chico desee obtener la mayor parte de las recompensas y ver que sus hermanos y hermanas reciben la mayor parte de los castigos.

Dominar, fanfarronear, mandar

¿Por qué trata un niño de dominar o mandar a sus hermanos menores? Una de las razones es que sus padres usaron de poder para dominarlo. Por lo tanto, cuando se encuentra en una posición de poder sobre otro chico, él también trata de dominar y mandar. Esto puede observarse cuando una niña juega con muñecas. Por lo general trata a sus muñecas (sus propias "hijas") de la misma manera que sus padres la tratan a ella, y los psicólogos saben que pueden descubrir cómo tratan los padres a sus hijos al observar a la niña cuando está jugando con sus muñecas. Si la niña es dominante, autoritaria y castigadora para con su muñeca cuando juega en el papel materno, es muy probable que su madre le haya tratado de la misma manera.

Por lo tanto, los padres corren un alto riesgo, inconscientemente, al criar a un niño que será autoritario con otros chicos si emplean su propia autoridad para dominar y dirigir a sus hijos.

Necesidad de ganar, odio hacia el perder

Cuando los hijos crecen en un clima lleno de recompensas y castigos, es posible que desarrollen fuertes necesidades de parecer "bueno" o ganar, y fuertes necesidades de evitar parecer "malo" o perder. Esto es especialmente verdadero en familias con padres que otorgan recompensas, que dependen en gran parte de las evaluaciones positivas, de las recompensas monetarias, en estrellas, bonificaciones, etcétera.

Desafortunadamente, existen muchos padres de este tipo, particularmente en las familias de clases media y alta. Aun cuando he encontrado algunos padres que rechazan filosóficamente el castigo como método para controlar, es extraño que encuentre padres que se pregunten sobre el valor de la recompensa. Los padres han sido ahogados por artículos y libros que aconsejan la gratificación frecuente y las recompensas. La mayoría de los padres han llevado a la práctica dicho consejo sin siquiera preguntarse acerca de su importancia, trayendo como resultado que un alto porcentaje de los niños es manipulado por sus padres mediante alabanzas, privilegios especiales, premios, dulces, helados, etcétera. No es de asombrar que esta generación de "duendes" esté orientada hacia el ganar, parecer bueno, ser el primero y, sobre todo, evitar el perder.

Otro efecto negativo de la educación, mediante la recompensa, es lo que generalmente le pasa a un niño que está limitado intelectual o físicamente en sus capacidades y le es difícil obtener las recompensas. Me refiero a un chico con hermanos y compañeros mejor dotados, lo cual en el hogar, en el parque o en la escuela lo convierte en el "perdedor" la mayor parte de las veces. Muchas familias tienen uno o más de estos chicos, los cuales están destinados a ir por la vida experimentando el dolor del fracaso frecuente y la frustración de ver a otros obtener las recompensas. Dichos niños adquieren una dignidad baja y crean actitudes de impotencia y fracaso. El problema es que un clima familiar lleno de recompensas puede ser más dañino para los chicos que no pueden obtenerlas que para aquellos a los que sí les es posible.

Formación de alianzas organizadas contra los padres

Los chicos con padres que los controlan y dirigen mediante la autoridad y la fuerza, aprenden al crecer, otro mecanismo de defensa para escapar a dicha fuerza. Este es el patrón familiar de formación de alianzas con otros niños, ya sea de su familia o de otras. Los chicos aprenden que "de la unión nace la fuerza": pueden "organizarse" de la misma manera que muchos trabajadores se han organizado para enfrentarse a la fuerza de los patrones y directores.

Con frecuencia los niños forman alianzas para presentar un frente común a sus padres:

Poniéndose de acuerdo entre sí para contar la misma historia.

Diciéndole a sus padres que a todos los chicos se les permite hacer una cosa determinada, así que, ¿a ellos por qué no?

Influyendo en otros chicos para que se les unan en alguna actividad dudosa, esperando que entonces sus padres no los separen para castigarlos.

Los adolescentes actuales sienten el poder verdadero que proviene de la organización y actuación en unión, en contra de la autoridad paterna o adulta: el movimiento hippie, las huelgas estudiantiles, las manifestaciones, las demostraciones estudiantiles contra los códigos del vestido, las demandas juveniles de un voto en las universidades y preparatorias, las marchas por la paz, etcétera.

Debido a que la autoridad continúa siendo un método preferido para dominar y dirigir el comportamiento de los hijos, los padres y otros adultos ocasionan lo que más lamentan: la formación de alianzas de adolescentes que enfrentan su poder con el de sus padres. Y dicha sociedad está polarizada en dos grupos guerreros: jóvenes organizados contra los adultos y el círculo gobernante, o si usted lo desea, los que "no tienen" contra los que "tienen". En lugar de chicos identificados con la familia están identificados cada vez más con su propio grupo de compañeros para combatir la autoridad de todos los adultos.

Sumisión, obediencia, condescendencia

Algunos chicos escogen someterse a la autoridad de sus padres por razones que no siempre se comprenden con precisión. Se enfrentan mediante la sumisión, la obediencia y la complacencia. Esta respuesta hacia la autoridad paterna con frecuencia tiene lugar cuando los padres han sido demasiado severos en el empleo de su poder. Particularmente cuando el castigo ha sido duro, los chicos aprenden a someterse debido al miedo del castigo. Los niños pueden reaccionar hacia el poder paterno al igual que los perros son acobardados a causa de los castigos severos. Cuando los niños son sumamente pequeños, es posible que el castigo severo origine sumisión debido a que una reacción, como la rebelión o la resistencia, puede parecer demasiado arriesgada. Casi todos tienen que responder hacia la autoridad paterna en calidad de obedientes y condescendientes. Al alcanzar la adolescencia esta respuesta puede cambiar abruptamente debido a que han adquirido más fuerza y valor para tratar de resistirse y rebelarse.

Algunos chicos continúan siendo sumisos y condescendientes durante la adolescencia y con frecuencia hasta la madurez. La mayoría de estos chicos sufrieron en mayor medida el poder paterno desde temprana edad, y son los que sienten un profundo miedo de las personas que se encuentran en las posiciones poderosas. Estos son los adultos que continúan siendo niños a lo largo de sus vidas, quienes se someten pasivamente a la autoridad, negando sus propias necesidades, temiendo ser ellos mismos, temerosos de los conflictos, demasiado condescendientes como para hacer valer sus derechos. Estos son los adultos que llenen los consultorios de los psicólogos y psiquiatras.

Barbero y lambiscón

Una de las formas de enfrentarse a una persona que tiene autoridad para recompensar o castigar es "ponerse de su lado" con fin de ganárselo mediante esfuerzos especiales para hacer que se sienta atraída por usted. Algunos niños adoptan este enfoque con sus padres y otros adultos. La fórmula: "si puedo hacer algo agradable y logro que me favorezcas, entonces posiblemente me darás tus recompensas y guardarás tus castigos". Los niños aprenden pronto que las recompensas y los castigos no los establecen equitativamente los adultos. Pueden granjeárselos, tener "favoritos". Algunos niños aprenden a tomar ventaja de esto, crean comportamientos conocidos como "hacer la barba", "adular", "ser el consentido del profesor" y otros términos menos aceptados entre la gente educada.

Desafortunadamente, aun cuando los chicos pueden volverse sumamente hábiles para granjearse a los adultos, esto por lo general lo resienten los demás chicos; el barbero es frecuentemente ridiculizado o rechazado por sus compañeros, quienes sospechan de sus motivos y envidian su posición favorecida.

Conformidad, falta de creatividad, miedo a tratar de hacer algo nuevo, necesidad de estar seguro del éxito antes de empezar

La autoridad paterna propicia la conformidad y no la creatividad en el niño, igual que se detiene la innovación bajo un clima de trabajo autoritario en una organización. La creatividad viene de la libertad de experimentar, de hacer cosas nuevas y nuevas combinaciones. Los niños que crecen en un clima de grandes recompensas y castigos no tienen tantas posibilidades de sentirse libres como los chicos que crecen en un clima de mayor aceptación. El poder produce miedo y el miedo inhibe la creatividad y propicia la conformidad. La fórmula para esto es muy sencilla: "para obtener una recompensa mantendré limpia la nariz y me comportaré como se considera adecuado. No haré nada fuera de lo común… con esto me arriesgaría a ser castigado".

Renuncia, escape, soñar despierto, regresión

Cuando se vuelve demasiado difícil para el niño enfrentarse con la autoridad paterna, puede tratar de escapar o darse por vencido. La fuerza de los padres puede causar la renuncia si el castigo es demasiado severo para el chico, si los padres son inconstantes en la administración de las recompensas, si estas son demasiado difíciles de alcanzar o si es demasiado difícil aprender los comportamientos necesarios para evitar el castigo. Cualquiera de estas condiciones puede ocasionar que el chico desee renunciar a aprender "las reglas del juego". Sencillamente, renuncia a enfrentarse con la realidad: se ha convertido demasiado dolorosa o demasiado compleja para imaginarla. Este niño no puede encontrar un ajuste adecuado de las fuerzas de su medio ambiente. No puede ganar. Por lo tanto, su organismo le dice que es más seguro escapar.

Las formas de renunciar y escapar pueden variar desde una casi total renuncia a la realidad hasta una renuncia ocasional, que incluye:

El soñar despierto y fantasear.
Inactividad, pasividad, apatía.
Regresión hacia el comportamiento infantil.
El ver demasiado la TV.
La lectura excesiva de novelas.
Juegos solitarios (a menudo con compañeros imaginarios).
Enfermarse.
Irse de casa.
Empleo de drogas.
Alimentación excesiva y compulsiva.
Depresión.

ALGUNOS TEMAS MÁS PROFUNDOS SOBRE LA AUTORIDAD PATERNA

Aún después de que se les recuerda a los padres que asisten a nuestro curso la presencia de los mecanismos de defensa cuando eran niños, y aún después de que han hecho uso de nuestra lista para identificar algún método de defensa utilizado por sus propios hijos, algunos siguen convencidos de que la autoridad y la fuerza están justificadas cuando se trata de la educación infantil. En consecuencia, en la mayor parte de las clases de PET se habla de actitudes adicionales y sentimientos sobre la autoridad paterna.

¿No desean los niños autoridad y límites?

Una de las creencias más comunes entre laicos y profesionales (y que los padres siempre comentan en el curso PET), es que realmente el niño desea autoridad: le gusta que sus padres le restrinjan su comportamiento mediante el establecimiento de límites. Cuando los padres hacen uso de su autoridad, continúa este argumento, los niños se sienten más seguros. Sin límites, no sólo serán salvajes e indisciplinados sino también inseguros. Una extensión de esta creencia es que si los padres no emplean su autoridad para el establecimiento de los límites, los hijos sentirán que sus padres no se preocupan por ellos y que no los aman.

Aun cuando sospecho que muchos se adhieren a esta creencia debido a que les da la oportunidad de justificar el empleo de la fuerza, no quiero desacreditarla como una sencilla racionalización. Hay algo de verdad en la creencia y por lo tanto debe ser examinada con mucho cuidado.

El sentido común y la experiencia apoyan firmemente la idea de que los niños quieren límites en sus relaciones con los padres. Necesitan saber hasta dónde pueden llegar antes de que su comportamiento se vuelva inaceptable. Sólo entonces pueden escoger el no comprometerse en dichos comportamientos. Esto es aplicable para todas las relaciones humanas.

Por ejemplo, me siento mucho más seguro cuando sé cuál de mis comportamientos son inaceptables para mi esposa. Uno que recuerdo es el que juegue golf o vaya a trabajar a mi oficina el día que tenemos visitas. Al saber con anticipación que mi ausencia será inaceptable porque mi esposa necesita que la ayude, puedo elegir entre no ir a jugar golf o no ir a la oficina, y así evitar su disgusto o enojo y posiblemente un conflicto.

Sin embargo, una cosa es que el chico quiera conocer los "límites de la aceptación de sus padres" y una totalmente diferente es decir que quiere que su padre *establezca esos límites* en su comportamiento. Regresando al ejemplo sobre mi esposa: me ayuda conocer sus sentimientos acerca de mis idas a jugar golf o mis idas a la oficina los días que dedicamos a divertirnos. Pero ciertamente me sentiría molesto y resentido si ella tratara de *establecer un límite en mi comportamiento* mediante declaraciones como: "no puedo permitir que juegues al golf o vayas a la oficina en nuestros días que tenemos invitados. Ese es un límite. No vas a hacer esas cosas".

Yo no aceptaría este planteamiento tan autoritario. Es ridículo suponer que mi esposa tratara de controlar y dirigir de esta manera mi comportamiento. Los niños no responden en diferente forma al *establecimiento de límites* por parte del padre. Su incomodidad y enojo es igualmente fuerte cuando un padre trata de establecer los límites unilateralmente en su comportamiento. Nunca he conocido un chico que desee que su padre *establezca los límites* de su comportamiento, como sería en los ejemplos siguientes:

"Debes regresar antes de la medianoche: ese es mi límite".
"No puedo permitir que te lleves el auto".
"No puedes jugar en la sala con tu camión".

"Tenemos la obligación de exigirte que no fumes mariguana".
"No podemos permitirte que salgas con esos dos chicos".

El lector reconocerá todas estas comunicaciones como nuestra conocida "trasmisión de una solución" (al mismo tiempo, todas son "Mensajes Tú").

Un principio todavía más firme acerca de que los "niños desean que sus padres hagan uso de su autoridad y establezcan los límites" es el siguiente:

> Los niños desean y necesitan información que les diga cuáles son los sentimientos de sus padres acerca de su comportamiento, para que así puedan modificar el comportamiento que puede no ser aceptado por ellos. Sin embargo, los chicos no desean que sus padres traten de limitar o modificar su comportamiento mediante el empleo de amenazas o autoridad. En resumen, los niños desean limitar *por sí mismos* su comportamiento si se establece que debe ser limitado o modificado. Los niños, al igual que los adultos, prefieren ser su propia autoridad sobre su comportamiento.

Hay algo más: los chicos realmente *preferirían* que *todo* su comportamiento fuera aceptable a sus padres, para que de este modo fuera innecesario limitar o modificar su comportamiento. Yo también preferiría que mi esposa encontrase *todo* mi comportamiento incondicionalmente aceptable. Eso es lo que preferiría, pero sé que esto no sólo es un sueño, sino que además es imposible.

Por lo tanto, los padres no deberían esperar, ni los niños esperarlo de sus padres, que todo comportamiento de sus hijos fuera aceptable. Sin embargo, lo que los niños tienen derecho a esperar es que siempre se les diga cuándo sus padres *no sienten aceptación* por un comportamiento específico ("no me gusta ser molestado o interrumpido cuando estoy platicando con un amigo"). Esto es muy diferente de desear que los padres empleen su autoridad para el establecimiento de límites de su comportamiento.

¿No es adecuada la autoridad cuando los padres son constantes?

Algunos padres justifican el empleo del poder mediante su creencia de que este es eficaz y no dañino siempre y cuando los padres sean constantes en su uso. En nuestras clases, estos padres se sorprenden al aprender que absolutamente tienen razón en cuanto a la necesidad de constancia. Nuestros instructores les aseguran que la constancia es esencial, *si deciden emplear el poder y la autoridad.* Además, los niños prefieren que los padres sean constantes *si tales padres deciden emplear el poder y la autoridad.*

Los "si" condicionales son críticos. No es que el uso del poder y la autoridad no sea dañino; lo es mucho más cuando los padres son inconstantes. No es que los chicos quieran que sus padres hagan uso de su autoridad; pero si sucediera, preferirían que fuera con constancia. Si los padres piensan que deben usar su autoridad, la constancia en su uso le proporcionará al chico mayor oportunidad de saber qué comportamientos serán castigados constantemente y cuáles serán recompensados.

Importantes pruebas experimentales muestran los efectos dañinos que la inconstancia en el empleo de las recompensas y castigos para modificar el comportamiento de los animales. El experimento clásico realizado por el psicólogo Norman Maier constituye un buen ejemplo. Maier recompensó a unas ratas por brincar desde una plataforma y a través de una puerta con bisagras sobre la cual se había dibujado un objeto en particular, digamos un cuadrado. La puerta se abría y la rata encontraba comida, o era recompensada. Luego Maier castigaba a las ratas que saltaban de la plataforma hacia una puerta en la que se había hecho un dibujo diferente, en este caso, un triángulo. Esta puerta no se abría, ocasionando que la rata se golpeara las narices y cayera a una distancia considerable dentro de un nido. Esto las "enseñó" a diferenciar entre un cuadrado y un triángulo: un experimento de condicionamiento.

Después, Maier decidió ser "inconstante" en el empleo de las recompensas y los castigos. Modificó deliberadamente las condiciones mediante el cambio casual de los diseños. Algunas veces el cuadrado se encontraba en la puerta que conducía a la comida, otras se hallaba sobre la puerta que no se abría y hacía que las ratas se cayeran. Al igual que muchos padres, el psicólogo fue inconstante en el empleo de las recompensas y castigos.

¿Qué ocasionó esto en las ratas? Las hizo "neuróticas"; algunas desarrollaron defectos en la piel, otras entraron en estado catatónico, otras corrieron frenéticas y desamparadas alrededor de sus jaulas, otras se negaron a asociarse con otras ratas, otras no comían. Mediante la inconstancia Maier creó una "neurosis experimental" en ratas.

El efecto de la inconstancia en el empleo de las recompensas y castigos puede ser igualmente dañino para los niños. Esa les da la oportunidad de aprender el comportamiento "adecuado" (recompensado) y de evitar el comportamiento "indeseado". No pueden ganar. Pueden volverse frustrados, confundidos, enojones y hasta "neuróticos".

¿Pero qué no es responsabilidad del padre influir en los hijos?

Probablemente la actitud más frecuente acerca del empleo del poder y la autoridad expresado por padres que asisten al curso PET, es que está justificado debido a la "responsabilidad" paterna de influir en sus hijos para que se comporten de una manera determinada, considerada deseable por los padres o la "sociedad" (lo que esto signifique). Este es el antiguo tema de si está justificado el poder en las relaciones humanas siempre y cuando sea utilizado con benevolencia y sabiduría… "para el bienestar o mejores intereses de otra persona" o "por el bien de la sociedad".

El problema consiste en: *¿quién decide* qué es lo mejor para la sociedad?, ¿el niño?, ¿el padre?, ¿quién sabe mejor? Estas son preguntas difíciles de responder, y existen peligros al dejar que el padre determine el "mejor interés".

Puede no ser tan inteligente como para determinarlo. Todos los hombres son falibles, y esto incluye a los padres y a otros que poseen poder. Y quienquiera que esté usando su poder puede decir falsamente que es para el bienestar de los demás. La historia de la civilización ha registrado las vidas de muchos que exclamaron que empleaban su poder para el bienestar de la persona sobre la cual se empleaba. "Hago esto sólo por tu propio bien" no es una justificación muy convincente de la fuerza.

Lord Acton escribió: "El poder corrompe y el poder absoluto corrompe absolutamente". Y Shelley dijo: "El poder, al igual que una peste devastadora, contamina todo lo que toca". Edmund Burke sostuvo que "mientras más poder haya, más peligroso es el abuso".

Los peligros del poder, como lo perciben los hombres de Estado y los poetas, siguen presentes. El uso del poder es seriamente cuestionado en la actualidad en cuanto a las relaciones internacionales. Un gobierno mundial con una corte mundial puede algún día surgir de la necesidad de la supervivencia mutua en la era atómica. El uso del poder de los blancos sobre los negros ya no se considera justificado por la suprema corte de una nación. En la industria y los negocios, la dirección mediante la autoridad es considerada por muchos como una filosofía pasada de moda. La diferencia de poder que durante años ha existido entre hombre y mujer ha sido reducida gradual, pero verdaderamente. Por último, el poder absoluto y la autoridad de la Iglesia han sido duramente atacados recientemente tanto desde afuera como desde dentro de dicha institución.

Una de las restantes fortalezas para la sanción del poder en las relaciones humanas se localiza en el hogar: en la relación padre-hijo. Existe una resistencia similar en lo que se refiere a las escuelas: en la relación profesor-alumno, en donde la autoridad sigue siendo el método principal para controlar y dirigir el comportamiento de los alumnos.

¿Por qué son los niños los últimos en ser protegidos contra los demonios potenciales del poder y la autoridad? ¿Se debe a que son menores o que a los adultos les es mucho más fácil encontrar una explicación acerca del empleo del poder mediante nociones tales como: "papá sabe más" o "es por tu propio bien"?

Estoy convencido de que mientras más personas empiecen a entender a fondo el poder y la autoridad, y acepten que su empleo carece de ética, más padres aplicarán dichos conceptos para las relaciones padre-hijo; comenzarán a creer que es inmoral en

tales relaciones; y entonces se verán obligados a buscar nuevos métodos creativos en los que no se use el poder y que todos los adultos puedan aplicarlos en niños y jóvenes.

Sin embargo, aparte de que sea poco ético y moral usar el poder sobre otro, cuando los padres preguntan: "¿no es responsabilidad mía usar mi poder para influir en mi hijo?", revelan un mal entendimiento común sobre la eficacia del poder como un medio para influir en los hijos. El poder paterno no "influye" verdaderamente en los hijos; los fuerza a comportarse de la manera prescrita. El poder no "influye" en el sentido de persuadir, convencer, educar o motivar a un niño a comportarse de una manera determinada. Más bien, *evita* o *previene* un comportamiento dado. Un niño que es obligado o prevenido por alguien que posee un poder superior, realmente no es persuadido. De hecho, por lo general regresará a sus primeras formas tan pronto como sea cambiada la autoridad o poder, debido a que *sus propias necesidades y deseos permanecen sin cambio.* Con frecuencia, también estará resuelto a culpar a su padre por su frustración de dichas necesidades así como por la humillación infringida sobre su persona. Por lo tanto el poder, en realidad, faculta a sus propias víctimas, crea su propia oposición, propicia su propia destrucción.

Lo que en realidad hacen los padres que emplean su poder es reducir su influencia sobre los hijos ya que con mucha frecuencia ocasiona comportamientos rebeldes (los niños que se enfrentan al padre haciendo lo contrario de lo que sus padres desean que hagan). He escuchado a padres que dicen: "Hubiéramos influido más sobre nuestro hijo si hubiéramos empleado nuestra autoridad para obligarlo a que hiciera lo contrario de lo que queríamos que realizara. Así, finalmente hubiera terminado haciendo lo que nosotros deseábamos".

Es paradójico pero verdadero que los padres pierden influencia al emplear su poder y tendrán más influencia sobre sus hijos si se niegan a emplearlo.

Es obvio que los padres tendrán más influencia sobre sus hijos si sus métodos de influencia *no* producen comportamientos de rebelión o de reacción. Los métodos que no emplean poder para influir, hacen que sea más probable que los hijos consideren con mayor seriedad las ideas de sus padres o sus sentimientos y como resultado modifiquen su propio comportamiento en la dirección deseada por el padre. No siempre lo modificarán, sin embargo, algunas veces sí. Sin embargo, el hijo rebelde pocas veces sentirá deseos de modificar su comportamiento sin tomar en cuenta las necesidades de sus padres.

¿Por qué en la educación infantil ha persistido el poder?

Esta pregunta, sacada a relucir con frecuencia por los padres que asisten a PET, me ha confundido y desafiado. Es difícil entender cómo puede alguien justificar el empleo del poder en la educación infantil o en cualquier tipo de relación humana, conociendo lo que se sabe acerca del poder y sus efectos sobre otros. AI trabajar con padres, estoy convencido de que casi todos odian emplear su autoridad sobre sus hijos. Hace que se sientan incómodos y con frecuencia culpables. Por lo general los padres no se disculpan ante sus hijos por usar su poder. O tratan de disminuir su culpa mediante explicaciones tales como: "lo hicimos sólo pensando en tu propio bienestar", "algún día nos lo agradecerás", "cuando seas padre entenderás por qué tenemos que evitar que hagas estas cosas".

Además de tener sentimientos de culpa, muchos padres admiten que sus métodos de poder no son muy efectivos, especialmente los que tienen hijos lo suficientemente mayores como para empezar a rebelarse, mentir, ocultarse o resistirse pasivamente.

He llegado a la conclusión de que los padres han continuado usando su poder a lo largo de los años debido a que tuvieron muy poca, si no es que ninguna experiencia en sus propias vidas con personas que emplean métodos no autoritarios para influir en sus hijos. La mayoría de las personas, desde su infancia, han sido controladas por medio del poder: el ejercido por padres, escuelas, profesores, directores de las escuelas, entrenadores, profesores de escuelas dominicales, directores de campamentos, tíos, abuelos, dirigentes scouts, oficiales militares y jefes. Por lo tanto, los padres persisten en el uso del poder, debido a su falta de conocimiento y experiencia de ningún otro método para la resolución de los conflictos existentes en toda relación humana.

11 El Método "Nadie Pierde" para resolver conflictos

La posibilidad de alternativa es una revelación para los padres que han estado encerrados en la tradición de cualquier método autoritario de "ganador-perdedor" para la resolución de los conflictos. Casi sin excepción, los padres se sienten aliviados cuando aprenden que existe un tercer método, y aunque este sea de fácil comprensión, ellos necesitan preparación, practicar para ser competentes en su empleo.

Es el método "nadie pierde", para resolver conflictos (en él nadie sale perdiendo). En PET lo llamamos Método III. Aun cuando este asesta un golpe prácticamente a todos los padres, como una nueva idea para resolver los conflictos paterno-infantiles, de inmediato lo valoran al ver que lo usan otras personas. Los cónyuges lo emplean con frecuencia para resolver sus diferencias mediante el acuerdo mutuo. Los socios dependen de él para lograr un acuerdo en sus frecuentes conflictos. Los sindicatos y los directores de empresas lo utilizan para negociar contratos que ambas organizaciones acuerdan cumplir. Además, incontables conflictos legales se resuelven fuera de la corte gracias al Método III poniéndose de acuerdo.

El Método III es empleado con frecuencia para resolver conflictos entre individuos *que poseen un poder igual o relativamente igual.*Cuando hay muy poco o ningún poder diferencial entre dos personas, existen razones conocidas y obvias por las que ni siquiera se hace el intento de imponer la autoridad para resolver los conflictos. Emplear un método que depende del poder cuando no existe ninguna ventaja de poder es totalmente tonto, sólo causa que el que intenta usar autoridad haga el ridículo más grande.

Puedo imaginar la reacción de mi esposa si intento emplear el Método I para resolver un conflicto al que algunas veces nos enfrentamos, como el número de personas que invitaremos a casa. Por lo general, prefiero invitar a más personas de las que ella está dispuesta a atender. Supongamos que le digo: "he decidido que invitemos a diez parejas, ni una menos", después de recobrarse de su sorpresa inicial e incredulidad, es posible que me responda algo así como:

"¡*Tú lo has decidido!"*
"¡Bien, pues yo acabo de decidir que no invitaremos a nadie!"
"¡Qué bien! ¡Espero que te diviertas cocinando y lavando platos!"

Soy lo suficientemente inteligente como para darme cuenta de cuán ridículo sería que empleara el Método I en una situación tal. Y ella tiene la fuerza necesaria (poder) en nuestra relación para *resistir* un intento tan tonto por mi parte para que yo gane a sus expensas.

Posiblemente sea un principio el que las personas que poseen un poder igual o relativamente igual, (una relación igualitaria) pocas veces emplean el Método I. Si alguna vez tratan de usarlo, la otra persona no permitirá que el conflicto se resuelva de dicha manera. Pero cuando una persona piensa que tiene más autoridad que otra, puede

sentirse tentada a emplear el Método I. Si entonces, la otra piensa que la primera tiene más autoridad, no tiene más remedio que someterse, a menos que decida resistirse o luchar con todo el poder de que dispone.

Está claro que el Método III no se vale del poder, o más exactamente, es un método en el que "nadie pierde"; los conflictos se resuelven sin que una de las partes salga ganando y la otra perdiendo. Ambos ganan, ya que *la solución debe ser aceptada por las dos partes.* Esta es la "solución de los conflictos" mediante el acuerdo mutuo sobre la decisión última. En este capítulo, describiremos la forma en que funciona dicho método (los siguientes dos capítulos tratan los problemas paternos desde el punto de vista de la aceptación de este método y de cómo practicarlo en casa). En primer lugar, a continuación tenemos una breve descripción del Método III:

> Padre e hijo se enfrentan con una situación de conflicto de necesidades. El padre pide al niño que participe con él en una búsqueda conjunta de una solución aceptable para ambos. Uno o los dos pueden ofrecer posibles soluciones. Se evalúan críticamente y al fin toman una decisión acerca de una solución aceptable para ambos. No hay necesidad de comprar al otro después de que se ha elegido la solución, ya que ambos la han aceptado. No hay necesidad de ampliar el poder a fin de forzar el cumplimiento, debido a que ninguno se resiste a llevar a cabo lo resuelto.

Hablemos de nuestro ya familiar problema del impermeable, he aquí la forma en que se resuelve mediante el empleo del Método III, como lo platicó el padre involucrado:

HILDA: Adiós, me voy a la escuela.
PADRE: Cariño, está lloviendo mucho y no te has puesto tu impermeable
HILDA: No lo necesito.
PADRE: Creo que está lloviendo mucho y me preocupa que se eche a perder tu ropa o que te vayas a resfriar, eso nos afectaría todos.
HILDA: Pero no me quiero poner el impermeable.
PADRE: Parece ser que definitivamente no quieres ponértelo.
HILDA: Así es, lo odio.
PADRE: Realmente te choca…
HILDA: Ajá, es de cuadros…
PADRE: ¿Te molesta algo de los impermeables a cuadros, eh?
HILDA: Sí, nadie de mi escuela usa impermeable a cuadros.
PADRE: No quieres ser la única que se pone algo diferente.
HILDA: Claro que no. Todos usan impermeables lisos… ya sea azul, blanco o verde.
PADRE: Ya veo. Bien, creo que tenemos un problema. No quieres usar tu impermeable porque es a cuadros, y yo no puedo aprobar que salgas así y vayas a resfriarte. ¿Se te ocurre algo que podamos hacer para que se solucionen las cosas de manera que los dos lo aceptemos? ¿Cómo

podríamos hacer para que los dos quedemos contentos?

HILDA: [Pausa] Posiblemente mamá pueda prestarme su abrigo corto.

PADRE: ¿Cómo es? ¿Es liso?

HILDA: Sí, es blanco.

PADRE: ¿Crees que te permita usarlo hoy?

HILDA: Le voy a preguntar. [Regresa a los pocos minutos con el abrigo puesto; las mangas son demasiado largas, pero las enrolla hacia arriba]. Mamá dice que está bien.

PADRE: ¿Estás contenta con esto?

HILDA: Claro.

PADRE: Bien, estoy seguro de que te mantendrá seca. Por lo tanto, si te satisface esa solución, también yo estoy de acuerdo.

HILDA: Bueno, hasta luego.

PADRE: Hasta luego. Que te vaya bien en la escuela.

¿Qué sucedió aquí? Obviamente, Hilda y su padre resolvieron su conflicto para satisfacción de ambos. Además, fue resuelto con mucha rapidez. El padre no tuvo que desperdiciar su tiempo como si fuese un vendedor implorante tratando de vender su solución como es necesario en el Método I. No hubo necesidad de emplear el poder… ni por parte de Hilda, ni por parte de su padre. Finalmente, ambos salieron con la solución de su problema sintiéndose bien con respecto del otro. El padre tuvo oportunidad de decir: "que te vaya bien en la escuela" y realmente quería decirlo, e Hilda pudo ir a la escuela sin miedo a sentirse avergonzada por su impermeable de cuadros.

A continuación presentamos otro tipo de conflicto familiar para la mayoría de los padres, y que fue resuelto por una familia que empleó el Método III. Es innecesario ilustrar cómo hubiera sido atacado por los métodos I y II; la mayoría de los padres están demasiado familiarizados con batallas infructuosas de "ganador- perdedor" acerca de la limpieza y arreglo del cuarto de los niños. Esto es lo que sucedió tal y como lo contó una de las madres que han terminado nuestro curso:

MADRE: Candy, estoy cansada de molestarte por tu recámara, estoy segura de que estás harta de que ande atrás de ti. Algunas veces la limpias, pero por lo general es un desastre y eso me molesta. Intentemos un nuevo método que aprendí en el curso. Veamos si podemos encontrar una solución que ambas aceptemos: una que nos haga felices a las dos. No quiero que limpies tu recámara y que por esa razón te sientas molesta, pero tampoco quiero enojarme contigo. ¿Cómo podemos resolver esto de una vez por todas? ¿Tratarás?

CANDY: Bien, lo intentaré, pero ya sé que terminaré teniendo que limpiarla.

MADRE: No. Estoy sugiriendo que encontremos una solución que sea aceptable definitivamente para las dos y no sólo para mí.

CANDY: Bien, tengo una idea. Tú odias cocinar pero te gusta limpiar y yo odio limpiar y me encanta cocinar. Además, deseo aprender a cocinar algunos platillos. Qué tal si yo cocino dos veces a la semana para ti y papá y tú limpias mi cuarto una o dos veces a la semana.

MADRE: ¿De verdad crees que eso funcione?

CANDY: Sí, además me encantaría.

MADRE: Está bien, entonces vamos a intentarlo. ¿Estás ofreciendo también lavar los platos?

CANDY: Por supuesto.

MADRE: Está bien. Posiblemente ahora tu cuarto estará arreglado de acuerdo con mi forma de pensar. Después de todo lo voy arreglar yo.

Estos dos ejemplos sobre la resolución de conflictos mediante el Método III sacan a relucir un aspecto importante que al principio no siempre entienden los padres. Con este método, las diferentes familias encontrarán por lo general diversas soluciones para el mismo problema. Es una forma de llegar a *alguna* solución que sea aceptable tanto para el padre como para el hijo, y no un método para obtener una sola solución "mejor" para todas las familias. Al tratar de resolver el problema del impermeable, otra familia que empleara el Método III puede llegar a la conclusión de que Hilda use un paraguas. Otra familia puede acordar que el padre la lleve en el auto ese día. En una cuarta pueden acordar que ella use dicho impermeable por ese día y que después se le comprará otro.

Mucha de la literatura para la educación paterna ha sido orientada hacia la solución; se aconseja a los padres que resuelvan un problema en especial en la crianza infantil, mediante una "receta de cocina" considerada como la mejor por los expertos. Se ha ofrecido a los padres las "mejores soluciones" para el problema a la hora de acostarse; para el niño que juega a la hora de la comida; sobre el problema de la televisión; acerca del problema de la habitación desordenada, etcétera.

Mi tesis consiste en que los padres necesitan únicamente aprender un *sólo método para resolver los conflictos,* un método que puede ser utilizado con los niños de todas las edades. Con este enfoque no existen las "mejores" soluciones aplicables a todas las familias o casi todas. Una mejor solución para una familia (esto es, una que sea aceptable para un padre y un hijo en particular) puede no ser la "mejor" para otra familia.

He aquí la forma en que una familia resolvió el conflicto acerca del uso de la nueva bicicleta del niño. El padre informó que:

> "Roberto, de trece años y medio, obtuvo el permiso de comprar una bicicleta. Un vecino se quejó porque andaba en ella por la calle, lo cual es contra la ley. Otro vecino se quejó de que se había metido en su jardín, echando a perder el césped. También había pisoteado las flores de su madre. Solucionamos este problema llegando a varias posibilidades:

1. No andaría en bicicleta excepto cuando fuésemos al campo.
2. No andaría en bicicleta excepto en nuestro jardín.
3. No pisotearía las flores de su madre.
4. Mamá llevaría a Roberto al parque dos veces a la semana.
5. Roberto podría andar en bicicleta en el campo si se iba solo.
6. Roberto podría construir una rampa en el terreno del vecino.
7. No andaría en el césped de los vecinos.
8. No dejaría la bicicleta en el césped de casa.
9. Vendería la bicicleta.

Desechamos las soluciones 1, 2, 4, 5, 6 y 9. Pero nos pusimos de acuerdo acerca de todas las demás. Hace dos semanas de esto y no ha habido problemas. Todos están contentos".

Por lo tanto, el Método III es un método mediante el cual cada padre y su hijo pueden solucionar cada uno de sus problemas encontrando sus propias soluciones aceptables para ambos.

Esto no sólo parece ser un enfoque más realista en la educación paterna, sino también simplifica en gran medida el trabajo de entrenar a los padres para que sean más eficaces en cuanto a la crianza infantil. Si hemos descubierto un solo método mediante el cual la mayoría de los padres puede aprender a resolver los conflictos, entonces podemos ser de más ayuda acerca de la eficacia de los padres futuros. Al aprender sobre la eficacia paterna, la educación puede ser no tan compleja como se ha hecho creer a los padres y a los profesionales.

RAZÓN POR LA CUAL ES TAN EFICAZ EL MÉTODO III

El niño es motivado a encontrar la solución

El Método III de resolución de los conflictos trae consigo un mayor grado de motivación por parte del niño para que este tome una decisión debido a que utiliza *el principio de la participación:*

> Una persona está más motivada a cumplir con una decisión cuando ha participado en el acto de tomarla que cuando se trata de una decisión que le ha sido impuesta por otra persona.

La validez de este principio ha sido probada una y otra vez por los experimentos hechos en la industria. Cuando los empleados han participado en la toma de decisiones, la llevan a la práctica con más motivación que cuando esta ha sido tomada unilateralmente por los directores. Y los supervisores que permiten un grado más alto de participación por parte de los subordinados en materias que les afectan, obtienen una mayor productividad, una más alta satisfacción en el trabajo, una moral más alta y menos cambios de personal.

Aun cuando el Método III no garantiza que los niños siempre llevarán a cabo rápidamente las soluciones a las que se ha llegado, incrementa en gran medida la posibilidad de que así lo harán. Los chicos sienten que la decisión tomada mediante el Método III es también *su* solución. Se han comprometido en dicha solución y sienten la responsabilidad de llevarla a cabo. También responden favorablemente al hecho de que sus padres han rechazado el tratar de ganar a expensas de su pérdida.

Las soluciones a las que se llega mediante el Método III son con frecuencia ideadas por los niños. Naturalmente, esto incrementa su deseo de ver que ésta funcione. Un padre que asiste al curso PET habló acerca de la solución de un problema mediante el Método III:

> Federico, un niño de cuatro años y medio, estaba renuente a ir con su madre a visitar a unos amigos. Uno de los amigos tenía una hija, Beatriz, que era amiga de Federico. Él estaba muy, muy renuente a ir y su madre estaba confundida.
>
> MADRE: No quieres ir a casa de Beatriz.
> FEDERICO: No
> MADRE: Hay algo sobre la casa de Beatriz con lo que no estás a gusto
> FEDERICO: Sí, Vanesa. (Vanesa es la hermana mayor de Beatriz).
> MADRE: Estás preocupado por Vanesa.
> FEDERICO: Sí. Tengo miedo de que me patee y me pegue, por eso no quiero ir.
> MADRE: Entonces tienes miedo de que Vanesa te lastime.
> FEDERICO: Sí.
> MADRE: Es un problema. Realmente me gustaría ir con mis dos amigas, pero tú no quieres ir por Vanesa. ¿Qué podemos hacer?
> FEDERICO: Quedarnos aquí

MADRE: Eso no me haría feliz. ¿Qué tal si te quedas conmigo mientras estamos ahí? No tendrías que jugar con Vanesa.

FEDERICO: Mmm, ¡ya sé!, ¡ya sé lo que puedo hacer para hacer que Vanesa me deje de pegar! (va por un papel y un lápiz). ¿Cómo se escribe "no me pegues"? (la madre escribe la oración y Federico la copia lo mejor que puede).

Ya tengo este letrero. Dice: "No me pegues", así si Vanesa me quiere pegar, iré por este letrero y se lo enseñaré, y no me pegará. (Federico corre a su recámara y recoge juguetes para la visita).

Este incidente muestra cuán fuerte puede ser la motivación de un niño y cómo se lleva a la práctica la decisión en la que ha participado. En el Método III, para resolución de conflictos, parece ser que los chicos sienten que están comprometiéndose: han puesto una parte de su ser en el proceso de la toma de decisión. Al mismo tiempo el padre revela una actitud de confianza hacia el niño. Cuando los chicos sienten que se confía en ellos, es más probable que se comporten en una forma responsable.

Existen más posibilidades de encontrar soluciones adecuadas

Además de llegar a soluciones que tienen más probabilidades de ser aceptadas y cumplidas, el Método III puede propiciar soluciones más adecuadas que los métodos I y II: más creativas, más efectivas en cuanto a la solución de los conflictos; soluciones que satisfacen las necesidades tanto del padre como del hijo, y que de otra manera no se les hubieran ocurrido por separado. La forma en que se resolvió el conflicto de la limpieza de la habitación en la familia de la hija que tomó para sí algunas de las tareas culinarias, constituye un buen ejemplo de qué tan creativa puede ser una solución. Tanto la madre como la hija admitieron que la solución final era sorprendente.

Otra solución adecuada surgió en una familia que empleaba el Método III para resolver un conflicto entre los padres y sus dos hijas pequeñas sobre el ruido de la televisión, producido por el programa que les gustaba a las niñas a la hora de la cena. Una de las hijas sugirió que les gustaría igualmente el programa aun sin volumen… sólo viendo la imagen. Todos estuvieron de acuerdo con esta solución: esta es sin duda una idea original, aunque posiblemente inaceptable para otros niños miembros de una familia diferente.

El Método III desarrolla la capacidad de pensamiento de los niños

El Método III alienta (en realidad requiere) que los niños piensen. El padre señala al chico: "Tenemos un conflicto, pensemos juntos… pensemos una buena solución". Este método es un ejercicio intelectual para que razonen tanto el padre como el niño. Es muy parecido a un rompecabezas desafiante y requiere el mismo tipo de "pensamiento" o "imaginación". No me sorprendería que la investigación futura demostrara que los niños de familias donde se emplea el Método III, desarrollan capacidades mentales superiores a los niños con los que se emplea el Método I o el II.

Menos hostilidad… más amor

Los padres que emplean constantemente el Método III, generalmente informan de una reducción drástica de la hostilidad en sus hijos. Esto no es sorprendente; cuando dos personas *están de acuerdo* con una solución, el resentimiento y la hostilidad no caben. De hecho, cuando un padre y su hijo "se abren paso" por un conflicto y llegan a una solución satisfactoria para ambos, es frecuente que alberguen sentimientos de amor y ternura. El conflicto, si se resuelve mediante una solución aceptable para ambos, hace que el padre y el hijo se unan. No sólo se sienten a gusto porque el conflicto se ha resuelto, sino que también cada uno se siente bien por no haber salido perdiendo. Finalmente, cada uno sentía el deseo del otro de considerar sus necesidades y respetar sus derechos. De esta forma el Método III afirma y profundiza las relaciones.

Muchos padres han informado que inmediatamente después de que se ha obtenido una solución para un conflicto dado, todos se sienten especialmente contentos. Con frecuencia ríen, expresan sentimientos cálidos hacia los demás miembros de la familia, llegan a abrazarse y besarse. He aquí una muestra de ese amor y alegría tomada de una grabación realizada con una madre, dos hijas y un hijo adolescentes. La familia acababa de pasar una semana completa resolviendo los conflictos mediante el Método III.

ANA: Nos llevamos mejor ahora; a todos nos gusta la forma de ser de los otros.

CONSEJERO: Realmente sientes una diferencia en toda tu actitud, en la forma que sientes por los demás.

CATA: Sí, ahora de veras les quiero. Ahora respeto a mamá y me cae bien Teodoro, por lo tanto, me siento mejor en todo.

CONSEJERO: Estás muy contenta de formar parte de esta familia.

TEODORO: Sí, creo que es maravillosa.

Un padre me escribió lo siguiente, más o menos un año después de haber tomado el curso PET:

"Los cambios en nuestras relaciones familiares han sido sutiles pero verdaderos. El mayor de mis hijos es el que más aprecia estos cambios. Durante algún tiempo hubo en casa una «contaminación emocional»: sentimientos de crítica, hostilidad, resentimientos que se iban acumulando hasta que algo los hiciera explotar. Desde que tomamos el curso PET y empezamos a compartir nuestras nuevas habilidades con todos nuestros hijos, la «contaminación emocional» ha desaparecido. El aire está limpio y permanecerá limpio. No nos sentimos tensos en casa, excepto en lo que se refiere al cumplimiento del horario diario. Nos enfrentamos con los problemas en el instante en que surgen, y todos nos ponemos en el lugar de los demás. Mi hijo de dieciocho años dice que puede percibir las tensiones en las casas de sus amigos, expresando su agradecimiento por la falta de tensión en la propia. El PET ha cerrado la «brecha de generaciones» en nuestro hogar. Y desde que nos comunicamos libremente, mis chicos están abiertos a la enseñanza de mi escala de

valores y mi forma de ver la vida. Y al mismo tiempo sus puntos de vista me enriquecen".

Requiere menos imposición

El Método III requiere muy poca imposición, ya que una vez que los chicos están de acuerdo sobre una solución aceptable, por lo general la llevan a cabo, en parte debido a que se dan cuenta de que no han sido persuadidos a aceptar una solución en la que podrían salir perdiendo.

Con el Método I se requiere imposición, ya que la solución del padre no es con frecuencia aceptable para el niño. Mientras menos aceptable sea una solución para aquellos que tienen que llevarla a cabo, mayor la necesidad de imposición: insistencia, persuasión, recordatorios, amenazas, vigilancia, etcétera. Un padre en PET se dio cuenta de su reducida necesidad de imposición:

> "En nuestra familia, los sábados por la mañana siempre habían sido un desastre. Cada sábado tenía que pelear con los chicos para que hicieran sus tareas domésticas. Cada día era lo mismo: una pelea, enojo y amargura. Después de emplear el Método III para solucionar los problemas de las tareas, los chicos parecían estar haciendo sus quehaceres por sí mismos. No necesitaron que se les recordara".

El Método III elimina la necesidad de usar el poder

El Método III "Nadie Pierde" hace innecesario tanto para el padre como para el hijo el empleo del poder. Mientras que los métodos I y II originan luchas de poder, el III toma una postura totalmente diferente. Padre e hijo no pelean entre sí, pero, *trabajan entre sí* en una tarea común; por lo tanto, los hijos no tienen que respaldar ninguno de los métodos ubicuos para enfrentarse al poder paterno.

En el Método III, la actitud paterna es de respeto hacia las necesidades del niño. Sin embargo, también respeta sus propias necesidades. El método le trasmite al hijo un mensaje similar al siguiente: "Respeto tus necesidades y tu derecho a satisfacer dichas necesidades, pero también respeto mis propias necesidades y mi derecho a satisfacerlas. Tratemos de encontrar una solución que sea aceptable para ambos. En esta forma, tus necesidades serán satisfechas al igual que las mías. Nadie saldrá perdiendo… ambos ganaremos".

Una chica de dieciséis años llegó una noche a su casa y les dijo a sus padres:

> "Ustedes saben que realmente me da risa cuando mis amigas hablan acerca de cuán injustos son sus padres. Todo el tiempo hablan de enojarse con ellos y de que los odian. Yo simplemente me paro y me quedo callada porque no siento nada de eso. Realmente eso no me sucede a mí. Alguien me preguntó por qué yo no sentía hostilidad hacia mis padres: qué diferencia había en nuestra familia. Al principio no supe que contestarle, pero después que lo pensé, le dije que en nuestra familia siempre sabíamos que nuestros padres no nos imponían nada. No sentimos miedo de que nos obliguen a hacer algo o de que nos castiguen. Siempre sentimos que tenemos una oportunidad".

Los padres que asisten a PET comprenden con rapidez la importancia de poseer un hogar en donde el poder puede ser echado por la ventana. Ven las excitantes implicaciones: la oportunidad de criar niños que tengan menos necesidad de adquirir mecanismos de defensa dañinos y agresivos.

Sus hijos tendrán menos necesidad de crear patrones de resistencia y rebelión (no existirá nada contra lo que se tengan que rebelar o resistir); menos necesidad de crear hábitos de sumisión y rendición pasiva (no existirá autoridad ante la cual rendirse o someterse); mucha menos necesidad de escapar o darse por vencidos (no habrá nada por lo cual tengan que escapar) mucha menos necesidad de contraatacar o agredir a sus padres (los padres no tratarán de ganar mediante el empleo de su talla psicológica mayor).

El Método III lleva a los problemas verdaderos

Cuando los padres emplean el Método I, por lo general pierden la oportunidad de descubrir lo que realmente está incomodando al chico. Los padres que llegan rápidamente a *sus soluciones* y después usan su poder para imponer tales soluciones rápidas, bloquean la comunicación de los sentimientos del niño, los cuales son mucho más profundos y determinantes básicas de su comportamiento en ese momento. Así pues, el Método I no permite que el padre llegue a lo más fundamental del problema y, por lo tanto, no contribuirá con algo mucho más importante para la madurez y desarrollo del niño.

Por otra parte, el Método III generalmente da comienzo a una reacción en cadena. Se le permite al niño adentrarse en el verdadero problema que le hace comportarse de una forma en particular. Una vez que se conoce el problema *real,* la solución apropiada para el conflicto se vuelve prácticamente obvia. En realidad, el Método III es un *proceso de solución del problema:* por lo general capacita a padre e hijo para que primero defina cuál es el problema verdadero, lo cual aumenta las oportunidades de que terminen por resolver el problema, no sólo en su etapa de "presentación" que con frecuencia es una superficial o apenas un síntoma. Un buen ejemplo de esto es el "problema del impermeable" el cual resultó no ser usado por el miedo de la hija de ser avergonzada por su impermeable *a cuadros.* Aquí tenemos otros ejemplos.

Alberto, de cinco años, comenzó a negarse a ir al jardín de niños pocos meses después de haber entrado. Lo primero que hizo su madre fue sacarle a empujones de su casa, contra su voluntad. Después se adentró en la solución del problema. Informó que le tomó solo diez minutos llegar a la causa: Alberto tenía miedo de que su madre no le recogiera, y el tiempo entre la limpieza en la escuela y la llegada de su madre le parecía interminable. También se preguntaba si su madre estaba tratando de deshacerse de él y por eso lo mandaba a la escuela.

La madre le explicó al pequeño Alfredo cuáles eran sus sentimientos: no estaba tratando de deshacerse de él y le gustaba que estuviera en casa. Pero también le habló de la importancia de la escuela. En el proceso de la solución de los problemas del Método III, surgieron varias soluciones de las cuales escogieron la siguiente: su madre lo recogería antes de la hora de limpieza. La madre informó que a partir de entonces Alberto iba feliz a la escuela y que con frecuencia mencionaba el acuerdo, indicando cuán importante era para él.

Un conflicto idéntico en otra familia fue resuelto en una forma diferente, debido a que el Método III sacó a relucir un problema básico distinto. En esa familia, Bertha de cinco años, también se resistía a levantarse y vestirse para ir al jardín de niños, ocasionando así un problema para toda la familia, cada mañana.

He aquí la copia, palabra por palabra, que aunque larga, es hermosa y conmovedora; ésta se obtuvo de la grabación de una sesión en la que Bertha y su madre llegaron a una solución creativa. Esta sesión no sólo ilustra la forma en la cual ayuda el proceso al padre a que descubra el problema, sino que además demuestra que la Escucha Activa es esencial en el Método III y cómo se logra mediante su empleo llegar a

soluciones aceptadas de todo corazón. Finalmente, nos muestra cómo mediante el Método III, tanto los niños como sus padres se interesan porque una vez que se ha llegado a una solución aceptable para ambos, ésta se cumpla.

La madre acaba de solucionar un problema en el que estaban involucrados sus cuatro hijos. Ahora dirige su conversación hacia Bertha y comparte un problema que tiene sólo con ella.

MADRE: Berthita, tengo un problema que me gustaría tratar y es que Bonnie es tan lenta para vestirse en la mañana que nos retrasa a todos, retrasa al resto de los niños. Algunas veces no deja que Tomás llegue al camión y tengo que ir y ayudarla a vestirse y no me da tiempo para preparar el desayuno para todos y tengo que correr, correr, correr y gritarle a Tomás que se apure y se vaya al camión, es un gran problema.

BERTHA: [Con fuerza] ¡Pero no me gusta vestirme en la mañana!

MADRE: No te gusta vestirte para la escuela

BERTHA: No quiero ir a la escuela, quiero quedarme en casa y ver los libros cuando estás despierta y vestida.

MADRE: Prefieres quedarte en casa que ir a la escuela

BERTHA: Sí.

MADRE: ¿Prefieres quedarte en casa y jugar con mamá?

BERTHA: Sí, que juguemos y veamos libros

MADRE: No tienes mucha oportunidad de hacer eso…

BERTHA: No, no puedo jugar como lo hacemos en los cumpleaños. No lo hacemos en la escuela, jugamos otros juegos.

MADRE: ¿Te gustan los juegos que tienes en la escuela?

BERTHA: No mucho porque siempre los juegan.

MADRE: Te gustan, pero no todo el tiempo.

BERTHA: Sí, por eso me gusta jugar en la casa.

MADRE: Porque son de los juegos que tienes en la escuela.

BERTHA: Sí.

MADRE: No quieres seguir haciendo las mismas cosas todos los días.

BERTHA: Sí, no quiero seguir haciendo lo mismo todos los días.

MADRE: Es divertido tener algo diferente que hacer.

BERTHA: Sí, me gustaría hacer arte cuando estamos en casa.

MADRE: ¿Hacen arte en la escuela?

BERTHA: No, sólo coloreamos y pintamos y usamos el pizarrón.

MADRE: Parece que lo que no te gusta de la escuela es hacer lo mismo una y otra vez, ¿cierto?

BERTHA: No todos los días, no hacemos los mismos juegos.

MADRE: No hacen los mismos juegos todos los días

BERTHA: [Frustrada] Hacemos los mismos juegos todos los días, pero a veces hacemos nuevos juegos pero no me gusta. Me gusta quedarme en casa.

MADRE: No te gusta aprender juegos nuevos.
BERTHA: [Muy enojada] Sí.
MADRE: Te gusta.
BERTHA: Sí.
MADRE: Pero prefieres quedarte en casa.
BERTHA: [Aliviada] Sí, preferiría quedarme en casa y jugar y ver libros en lugar de dormir, cuando *tú* estás en casa.
MADRE: Sólo cuando estoy en casa.
BERTHA: Cuando estás en la casa todo el día, cuando no estás me voy a la escuela.
MADRE: Suena para mí, que quizá mamá no está en casa lo suficiente.
BERTHA: No, siempre tienes que ir a la escuela a dar tu clase en la mañana o en la tarde.
MADRE: Preferirías que no saliera tanto.
BERTHA: Sí.
MADRE: No me ves lo suficiente.
BERTHA: Pero todas las noches veo a una niñera llamada Susana, cuando no estás.
MADRE: Preferirías verme.
BERTHA: [Con seguridad] Sí.
MADRE: Y quedarte en las mañanas cuando estoy en casa.
BERTHA: Me quedo en casa.
MADRE: Te gustaría quedarte en casa.
BERTHA: Sí.
MADRE: Vamos a ver, esto es un problema porque tengo que dar mis clases. Me pregunto si pudiéramos solucionar este problema de alguna manera, Bonnie. ¿Tienes alguna idea?
BERTHA: [Con ansiedad] No.
MADRE: Pensaba quizá en tener un tiempo que podamos estar juntas en la tarde cuando tomamos la siesta.
BERTHA: [encantada] ¡Eso me gustaría!
MADRE: Te gustaría.
BERTHA: Sí.
MADRE: Te gustaría tener tiempo sólo con mamá.
BERTHA: Sí, sin Tomás, sin Tere, sin Quique... solo tú y yo jugando y leyendo historias. Pero no me gusta leer historias porque te duermes. Siempre.
MADRE: Sí, es cierto. Te gustaría entonces en lugar de tomar una siesta… ese es otro problema no has tomado tus siestas últimamente… y estaba pensando que quizá no las necesites.
BERTHA: No me gustan las siestas y no estamos hablando de siestas.
MADRE: Es cierto, no estamos hablando de siestas, pero estaba pensando que en lugar de tomar siestas podríamos usar ese tiempo y en lugar de que

tomes una siesta usarlo para nosotras.

BERTHA: Sólo nosotras…

MADRE: Ajá. Y quizá así no sentirías que te quieres quedar en casa en las mañanas. ¿Crees que eso resuelva el problema?

BERTHA: Ni siquiera sé qué estás diciendo.

MADRE: Digo que quizá si tenemos un par de horas en la tarde en que podamos estar juntas y hacer sólo las cosas que tú quieres hacer, sin mamá trabajando, sólo lo que tú quieres hacer, entonces quizá quisieras ir a la escuela si sabes que vamos a tener tiempo en la tarde.

BERTHA: Sí, eso es lo que quiero hacer. Ir a la escuela en la mañana… cuando sea la hora de la siesta, porque tenemos hora de la siesta en la escuela, no trabajas, te quedas en casa y haces lo que quiero que hagas.

MADRE: Sólo lo que tú quieres que haga mamá, sin trabajo de casa.

BERTHA: [Con firmeza] No, sin trabajo de casa.

MADRE: Bien, entonces vamos a intentar eso empezando mañana.

BERTHA: Ok, pero debes poner un letrero porque *no lo recuerdas.*

MADRE: Bueno, si no lo recuerdo tendremos que resolver el problema otra vez, ¿verdad?

BERTHA: Sí. Pero mamá, escribe ese letrero y ponlo en la cocina para que recuerdes, cuando llegue de la escuela recuerdes, porque ves el letrero y cuando te levantas lo recuerdas porque ves el letrero.

MADRE: Y no lo olvidaré accidentalmente ni iniciaré a tomar siestas para hacer trabajo de casa.

BERTHA: Sí.

MADRE: Bien, es una buena idea, voy a hacer el letrero.

BERTHA: Hazlo hoy en la noche cuando estoy durmiendo.

MADRE: Está bien.

BERTHA: Y te puedes ir a tus juntas.

MADRE: Ok, creo que lo resolvimos, ¿cierto?

BERTHA: [Contenta] Así es.

Esta madre, que tan efectivamente usó el Método III para resolver este conflicto más bien frecuente, informó que Bertha dejó de comportarse en esa forma. Varias semanas más tarde la niña anunció que iría a jugar un rato en lugar de pasar ese tiempo con su madre. La moraleja es que después de haber descubierto las necesidades verdaderas del niño mediante la solución (una solución *apropiada)* del problema, éste desapareció tan pronto como las necesidades temporales del chico se satisficieron.

El tratar a los chicos como si fueran adultos

El "nadie pierde", el enfoque del Método III, comunica a los chicos que sus padres piensan que *sus* necesidades son importantes, también, y que se puede confiar en que a cambio los niños serán considerados para con las necesidades paternas. Esto es tratar a los chicos igual que a los amigos o al cónyuge. El método es tan bueno para los niños porque a ellos les gusta que los traten como iguales y sentir que se confía en ellos (el Método I los trata como seres inmaduros, irresponsables y sin cerebro).

Lo que presentamos a continuación fue referido por una de las personas que terminó el curso PET.

PAPÁ: Necesito que entre los dos hagamos algo acerca de la hora de ir a la cama. Todas las noches tu mamá o yo, o ambos, tenemos que pelear contigo, o asustarte y algunas veces hasta forzarte para que te acuestes a la hora fijada, a las ocho de la noche. No me siento muy bien conmigo mismo por hacer eso y me pregunto qué piensas tú al respecto.

LAURA: No me gusta que me regañen… y no me gusta acostarme tan temprano. Ahora ya soy grande y debería poder estar despierta hasta más tarde que Goyo [hermano, dos años menor].

MADRE: Piensas que te tratamos igual que a Goyo y eso te parece injusto.

LAURA: Sí, soy dos años mayor que Goyo.

PAPÁ: Y piensas que deberíamos tratarse como a una persona mayor de edad.

LAURA: ¡Sí!

MADRE: En eso tienes razón. Pero, si te dejamos que estés despierta hasta más tarde y después te haces la desentendida para no acostarte, me temo que te acostarás demasiado tarde.

LAURA: Pero no me haré la desentendida… si puedo estar despierta hasta un poco más tarde.

PAPÁ: Me pregunto si serías capaz de mostrarnos qué tan bien cooperarías con nosotros durante unos días y entonces podríamos cambiar el horario.

LAURA: ¡Eso también es injusto!

PAPÁ: No sería justo hacerte "ganar" el horario más adecuado, ¿Eh?

LAURA: Creo que debería poder acostarme más tarde debido a que soy mayor [silencio], ¿Podría ser que me acostara a las ocho y *leyera en mi cama hasta las ocho y media?*

MADRE: ¿Te acostarías a la hora acostumbrada pero las luces estarían encendidas y así podrías leer durante un rato?

LAURA: Sí… me gusta leer en la cama.
PAPÁ: Eso me parece muy bien… pero, ¿quién va a ver el reloj?
LAURA: Oh, lo haré yo. ¡Apagaré la luz exactamente a las ocho y media!
MADRE: Parece ser una buena idea, Laura. ¿Intentamos hacerlo durante un tiempo?

El padre informó el resultado, de la siguiente manera:

"Desde entonces tenemos muy pocos problemas a la hora de dormir. Cuando la lámpara de Laura no se apagaba a las ocho y media, uno de nosotros le decía algo así como: «son las ocho y media, Laura, y nos comprometimos a apagar la luz». Siempre respondió favorablemente a estos recordatorios. Esta solución le permitió a Laura ser una «niña grande» y leer en cama como lo hacen papá y mamá".

El Método III empleado como "terapia" para el niño

Con frecuencia, el Método III ocasiona cambios en el comportamiento del niño, los cuales no son muy diferentes de los que logra un terapeuta profesional. Existe algo potencialmente terapéutico en el método de resolución de conflictos o solución de problemas.

Uno de los padres que asistió al curso PET informó acerca de estos dos ejemplos en los cuales el Método III produjo cambios "terapéuticos" inmediatos en su hijo de cinco años:

> "Se había creado un gran interés por el dinero y con frecuencia tomaba el cambio que se encontraba en mi vestidor. Tuvimos una junta de solución del conflicto mediante el Método III. Como conclusión acordamos darle una moneda diaria. Fue efectivo: ha dejado de llevarse el dinero del vestidor, y ha sido muy constante en el ahorro del dinero para posteriormente comprar algo que desee".
>
> "Estábamos preocupados sobre el interés que tiene nuestro hijo de cinco años en ver por la tele un programa de ciencia ficción que parecía estarle causando pesadillas. Otro programa, con el mismo horario, parecía ser educativo, además de que no tenía agentes productores de miedo. También le gusta este último programa, y sin embargo, pocas veces escogía verlo. En nuestra sesión del Método III, decidimos que la solución sería que viera los programas en forma alternada. Como resultado, las pesadillas se terminaron, y finalmente empezó a ver con mayor frecuencia el programa educativo".

Otros padres han informado acerca de cambios importantes en sus hijos después de haber empleado el Método III durante algún tiempo: un adelanto en las calificaciones escolares, mejores relaciones con sus compañeros, más espontaneidad para expresar sus sentimientos, menos berrinches, menos hostilidad hacia la escuela, más responsabilidad para hacer la tarea, más independencia, mayor confianza en sí mismos, mejor disposición, mejores hábitos de comida y otros progresos que los padres acogieron con agrado.

12 Los temores y preocupaciones de los padres sobre el Método III

El Método "Nadie Pierde" para la solución de los conflictos, se entiende con facilidad y se percibe de inmediato como una nueva y prometedora alternativa por casi todos los padres que asisten a nuestro curso. Sin embargo, durante el transcurso de las pláticas acerca de *cómo ponerlo a funcionar en casa,* este nuevo método que es teoría en el salón de clases, muchos padres experimentan temores legítimos y preocupaciones comprensibles acerca de él.

"En teoría parece ser adecuado", escuchamos que dicen los padres, "¿pero funcionará realmente en la práctica?" Es una característica humana sentir aprehensión sobre algo nuevo y querer estar suficientemente convencido de su eficiencia antes de cambiar algo a lo que estamos acostumbrados. Así, los padres se muestran reacios en "hacer experimentos" con los jóvenes.

Aquí, para empezar, tenemos algunos de los problemas y preocupaciones de los padres, y lo que les decimos con la esperanza de que darán una buena oportunidad al método "nadie pierde".

¿SE TRATA SOLAMENTE DE LA ANTIGUA CONFERENCIA FAMILIAR PERO BAJO UN NUEVO NOMBRE?

Al principio algunos padres se resisten a emplear el Método III debido a que piensan que se trata del método de la "conferencia familiar" que sus padres emplearon con ellos. Cuando pedimos a estos padres que describan cómo funcionaban sus conferencias familiares, prácticamente todos describen algo muy similar a esto:

> Todos los domingos papá y mamá hacían que nos sentáramos alrededor de la mesa del comedor con el fin de tener una conferencia familiar para tratar los problemas. Generalmente eran ellos los que sacaban a relucir la mayor parte de los problemas, aunque en ocasiones nosotros decíamos alguna cosa. Papá y mamá eran los que más hablaban, y papá era el que presidía la reunión. Con frecuencia nos sermoneaban o hablaban sin parar. Por lo general se nos daba una oportunidad de expresar nuestras opiniones, pero casi siempre eran ellos los que decidían cuál sería la solución. Al principio, pensábamos que era divertido, pero después se volvió de lo más aburrido. Recuerdo que dichas conferencias fueron suspendidas muy pronto. Las cosas acerca de las que hablábamos eran las tareas domésticas y la hora de acostarnos, y en qué medida deberíamos ser más considerados con nuestra madre durante el día.

Aun cuando esto no representa todas las conferencias familiares, estas reuniones estaban centradas en el padre: papá era, obviamente, el presidente; las soluciones provenían invariablemente de los padres; los niños eran "instruidos" o "exhortados"; los problemas eran generalmente abstractos y no estaban en tela de juicio, y la atmósfera por

lo común tranquila y amigable.

El Método III no es una reunión, es un método para resolver conflictos, de preferencia en el momento mismo en el que surgen. No todos los conflictos involucran a la familia completa; la mayor parte sólo a un padre y a un hijo. Otras personas ni necesitan ni deberían estar presentes. El Método III tampoco es una excusa para que los padres sermoneen o "eduquen", lo que implica por lo general que el profesor o educador sabe de antemano la solución. En el Método III, tanto el padre como el hijo buscan su propia y única respuesta, y por lo general no es una respuesta preconcebida para los problemas que surgen de la solución "nadie pierde". Además, no existe un "presidente" o "dirigente"; padre e hijo son participantes iguales, y tienen que trabajar con el fin de encontrar una solución a su problema común.

Generalmente, el Método III se aplica en una forma breve, directa al grano, "en este momento". Nosotros los llamamos problemas "de pie", debido a que los participantes atacan los conflictos en el momento preciso en que suceden, en lugar de esperar a discutirlos abstractamente en alguna reunión familiar.

Finalmente, la atmósfera existente en la solución del conflicto a través del Método III no siempre es amigable y tranquila. Los conflictos entre padre e hijo casi siempre son emocionales y con frecuencia la atmósfera se calienta a un grado sumamente alto.

El mes pasado usted le dio un carro a su hijo y él accedió a pagar la gasolina y el seguro. Ahora viene con usted y le dice que no tiene dinero para el seguro este mes.

Sus hijos adolescentes frecuentemente permanecen despiertos más tarde que usted durante la semana. Ponen el radio o ven la TV, lo que lo mantiene despierto cuando tiene que ir al trabajo al día siguiente.

Usted finalmente compró una mascota para su hija de diez años, con la condición de que ella la alimentaría y la pasearía. Durante la última semana, no ha hecho ninguna de las dos cosas.

Tales conflictos pueden involucrar sentimientos muy fuertes. Cuando los padres inician a entender estas diferencias entre la discusión de una familia tradicional y la resolución de conflictos, se vuelve claro que no estamos reviviendo una vieja tradición bajo un nuevo nombre.

EL MÉTODO III VISTO COMO UNA DEBILIDAD PATERNA

Algunos padres, en especial los hombres, relacionan el Método III con una "rendición" a favor del niño, con ser "un padre débil", "comprometiendo las propias convicciones". Un padre, después de escuchar la cinta de la sesión de Bertha y su madre cuando trataban el problema de la ida a la escuela, protestó con enojo: “¡Por qué razón esa madre simplemente tiene que darse por vencida en favor de su hija! Ahora tiene que pasar una hora con su mal educada niña todas las tardes. La niña ganó, ¿no es cierto?” Por supuesto que ganó la niña, pero también su madre salió ganando. No tiene que pasar por un problema emocional cinco veces a la semana.

Esta reacción es comprensible debido a que las personas están tan acostumbradas a pensar sobre los conflictos en *términos de ganar-perder.* Piensan que si una persona

hace las cosas a su manera, la otra debe perder para hacer lo deseado por la primera. Alguien tiene que perder.

Al principio es difícil que los padres comprendan que *ambos* pueden salirse con la suya. El Método III no es el Método II, en el cual el chico hace lo que quiere a expensas de que el padre no pueda satisfacer sus necesidades. Es natural que la primera reacción de los padres sea: "Si dejo de emplear el Método I, me queda sólo el Método II". "Si no hago las cosas a mi manera, el chico las hará a su modo". Este es el común pensamiento ("o… o…") acerca de los conflictos.

Se tiene que ayudar a los padres para que comprendan la diferencia fundamental entre el Método II y el III. Necesitan tener recordatorios repetidos de que en el III, ellos *también* deben satisfacer necesidades; también deben aceptar la solución última. Si piensan que el chico salió ganando, entonces el método que han usado es el II, no el III. Por ejemplo, en el conflicto entre Bertha y su madre (Bertha no quería ir a la escuela), dicha madre debe aceptar auténticamente el darle a su hija esa hora exclusivamente para ella, como realmente lo hizo en este caso. De otra manera, estaría haciendo sólo lo que la niña deseaba (Método II).

Algunos padres no pueden ver la forma en que ganó la madre de Bertha al no tener que seguir soportando los retrasos y regaños matutinos, además, dejó de sentirse culpable de que la niña fuera a la escuela, y tuvo la satisfacción de descubrir la necesidad insatisfecha de Bertha y la manera de aliviarla.

Sin embargo, algunos padres perciben el Método III necesariamente como "conformarse", y para ellos conformarse significa recibir menos de lo que esperaba, ser "débiles". Cuando escucho que expresan un sentimiento tal, con frecuencia recuerdo la frase del difunto John F. Kennedy escrita para su discurso inaugural: "No temas negociar, pero nunca negocies por miedo". El Método II significa negociar, pero no negociar sin valor para persistir en la solución del problema hasta que una solución satisfaga las necesidades paternas, así como las infantiles.

Nosotros no comparamos el Método III con el término "conformarse" en el sentido de aceptar menos de lo que se desea, ya que sabemos que sus soluciones casi siempre proporcionan tanto al padre como al hijo algo más de lo que esperaban. Estas soluciones son con frecuencia lo que los psicólogos denominan "soluciones elegantes": buenas o mejores para ambos. Por lo tanto, el Método III no significa que los padres se repriman. Es todo lo contrario. Tomemos en cuenta el conflicto presentado a continuación y que involucra a una familia completa, notando cuán recompensable fue tanto para los padres como para sus hijos. He aquí la situación tal y como la refirió la madre:

> Era hora de hacer planes para la cena del día de acción de gracias. Como siempre, sentí deseos de preparar una cena con pavo y tener una reunión familiar formal. Mis tres hijos y mi esposo me explicaron sus deseos, así que nos adentramos en la tarea de solucionar nuestro problema. El padre deseaba pintar la casa y no le agradaba tener que emplear parte de su tiempo en preparar una cena elaborada y en atender a los invitados. Mi hijo que asiste a la universidad, deseaba

traer a casa a uno de sus amigos, el cual jamás había tenido una verdadera cena de acción de gracias en su propia casa. Mi hijo que está en preparatoria, quería pasar los cuatro días en la cabaña de la familia. El más chico se quejó de tener que vestirse arreglado y pasar por todo el proceso de una cena formal. Yo, por supuesto, hice hincapié en el valor del sentimiento familiar sobre la unidad, además de la necesidad de ser una buena madre y de preparar una elegante cena con pavo. El plan resultante del proceso de solución del problema era que yo prepararía una cena simbólica con pavo, el cual cenaríamos en la cabaña después de que mi esposo pintara la casa. Mi hijo universitario podría traer a casa a su amigo, y todos ayudarían a pintar la casa para que pudiéramos irnos temprano a la cabaña. Los resultados: para variar, no hubo ni una sola puerta cerrada con brusquedad, ni un solo enojo. Todos la pasamos muy bien: la mejor cena de acción de gracias familiar que cualquiera de nosotros haya tenido. Hasta el amigo de mi hijo ayudó a pintar. Era la primera vez que nuestros hijos le ayudaban a su padre a realizar algún trabajo en la casa sin repelar. Tanto mi marido como los chicos estaban entusiasmados, y yo me sentía feliz con mi papel de acción de gracias. Sin embargo, no tuve que realizar todo el trabajo generalmente requerido para la preparación de una comida grande. Estuvo mucho mejor que en sueños. ¡Jamás volveré a tomar yo sola las decisiones familiares!

En mi familia tuvimos un grave problema cuando se acercaban las vacaciones de pascua, y el Método III originó una solución inesperada, aceptable para todos nosotros. Ni mi esposa ni yo nos sentimos débiles al final; estábamos felices por haber podido evitar la pesadilla de la playa Newport:

Nuestra hija, de quince años, quería aceptar una invitación para pasar las vacaciones de pascua con varias de sus amigas en la playa de Newport ("lugar en el que se encuentran los chicos" en California, así como la cerveza, la mariguana y los policías). Mi esposa y yo sentíamos miedo de exponer a nuestra hija a lo que habíamos escuchado que sucede con tanta frecuencia cuando se reúnen miles de chicos estudiantes de preparatoria. Expresamos nuestros temores, los cuales fueron escuchados con descontento por parte de nuestra hija debido a su fuerte deseo de pasar las vacaciones en la playa al lado de sus amigos. Sabíamos que perderíamos horas de sueño y temimos que pudiéramos ser llamados a medianoche para sacarla de un verdadero problema. La Escucha Activa descubrió algo sorprendente: lo que más deseaba era estar con una de sus amigas en particular, estar en algún sitio en el que hubiera chicos, y estar en la playa a fin de que cuando regresara a clases tuviera la piel bronceada. Dos días después de que surgió el problema, y seguía sin resolverse, nuestra hija llegó a casa con una solución muy original. Podríamos pasar un fin de semana en el club de golf ("hace mucho que ustedes no van"). Ella llevaría a su amiga, todos nos quedaríamos en el hotel cercano a mi campo de golf favorito, el cual además, está cerca de la playa, no de Newport, pero sí de otra playa en la cual pueden encontrarse chicos. Nos abalanzamos literalmente sobre su

solución, aliviados enormemente por haber encontrado una forma de evitar todas las ansiedades que hubiéramos tenido si se hubiera ido a Newport sin nuestro cuidado. También ella estaba contenta, ya que todas sus necesidades se verían satisfechas. Llevamos a cabo nuestro plan. La pasamos muy bien, juntos, durante las noches después de que mi esposa y yo habíamos jugado al golf y las chicas habían pasado el día en la playa. Pero ocurrió que había muy pocos chicos en esa playa lo cual desilusionó a las chicas. Sin embargo, ni se quejaron ni dijeron nada que expresara resentimiento hacia nosotros por la decisión que habíamos tomado.

Esta situación ilustra el hecho de que no todas las soluciones obtenidas mediante el Método III son perfectas. Algunas veces, lo que parece ser una solución que satisfaga las necesidades de todos, termina siendo desilusionante para alguien. Sin embargo, en las familias que emplean el Método III, esto no parece originar resentimientos o amargura, posiblemente porque está claro que no fueron los padres los que causaron la desilusión de los chicos (como sucede en el Método I), sino que más bien fue la suerte o el clima o el destino. Puede culparse a las fuerzas externas e impredecibles, pero no a los padres. Otro factor, por supuesto, es que el Método III hace que los chicos piensen que la solución es tan suya como de sus padres.

"LOS GRUPOS NO PUEDEN TOMAR DECISIONES"

Es un mito creído comúnmente que sólo los individuos, y no los grupos, son capaces de tomar una decisión. "Un camello es el resultado de un comité que trató de tomar una decisión en grupo acerca de cómo diseñar un caballo". Esta cita humorística con frecuencia la hacen los padres para apoyar su creencia acerca de que los grupos no pueden tomar una decisión o que la solución será de poca calidad. Otra afirmación que los padres mencionan a menudo en clase es: "finalmente *alguien* tiene que decidir por el grupo".

Este mito persiste debido a que muy pocas personas han tenido la oportunidad de pertenecer a un grupo que tome decisiones eficazmente. A la mayoría de los adultos, a lo largo de su vida les ha sido negada esta experiencia por aquellos que poseen autoridad sobre ellos y han empleado constantemente el Método I para solucionar los problemas o resolver los conflictos: padres, profesores, tíos, tías, dirigentes scouts, entrenadores, educadoras de niños, dirigentes militares, jefes, etcétera. La mayoría de los adultos que pertenecen a nuestra sociedad "democrática" pocas veces ha tenido la oportunidad de observar a un grupo que resuelve los problemas y conflictos mediante la democracia. No es de asombrar que los padres sean escépticos en cuanto a las capacidades de los grupos en solucionar problemas. ¡Nunca han tenido la oportunidad de ver uno! Las implicaciones son estremecedoras en vista de que es lo más frecuente que los dirigentes proclamen la importancia de hacer que los chicos sean unos ciudadanos responsables.

Posiblemente esta sea la razón de que algunos de los padres que asisten a nuestras clases necesitan que se les muestren pruebas acerca de un grupo familiar capaz de tomar decisiones de alta calidad para resolver los problemas, aun aquellos que con frecuencia

son muy complejos, como son los conflictos:

Permisos y dinero.
Cuidado de la casa.
Tareas domésticas.
Compras familiares.
Uso del automóvil.
Uso de la televisión.
Vacaciones.
La conducta de los niños durante las fiestas en casa.
Uso del teléfono.
Horario de acostarse.
Horario de las comidas.
Lugar correspondiente para cada individuo en el auto.
Uso de la alberca.
Tipo de comida disponible.
La ubicación en las recámaras y los armarios.
Condiciones de las recámaras.

Esta lista es interminable: las familias *pueden* tomar decisiones como grupo, y la prueba vendrá cada día que empleen el método "nadie pierde". Por supuesto, los padres deben hacer un compromiso para emplear el Método III y darse a sí mismos y a sus hijos la oportunidad de experimentar en qué medida puede confiarse en un grupo para que este llegue a soluciones creativas y aceptadas por todos.

"EL MÉTODO III LLEVA DEMASIADO TIEMPO"

La idea de tener que emplear mucho tiempo en la solución de los problemas preocupa a muchos padres. El señor W, un ocupado funcionario, saturado de trabajo para satisfacer las exigencias de su empleo, declara: "No me es posible encontrar tiempo para pasar una hora con cada uno de mis hijos, en especial cuando surge un conflicto… ¡es ridículo!" La señora B, madre de cinco adolescentes, dice: "¡Nunca hubiera cumplido con ninguna de mis tareas domésticas si hubiera empleado el Método III con cada uno de mis hijos... son muchos!"

No negamos que el Método III requiera tiempo. Cuánto tiempo depende del problema y el deseo paterno e infantil de buscar una solución en la cual nadie salga perdiendo. He aquí algunos de los descubrimientos sacados de las vivencias de los padres que hicieron un verdadero esfuerzo con el Método III:

1. Muchos conflictos son problemas "rápidos" o "de pie" que requieren de pocos minutos.
2. Algunos problemas necesitan más tiempo para ser resueltos: como los permisos, las tareas domésticas, el uso de la televisión, el horario de ir a la cama. Sin

embargo, una vez que son resueltos mediante el Método III, por lo general permanecen resueltos. A diferencia de lo que sucede con el Método I, las decisiones tomadas mediante el Método III no regresan una y otra vez.

3. A la larga, los padres ahorran tiempo debido a que no tienen que pasar incontables horas recordando, reforzando, supervisando, peleando.
4. Cuando se introduce por primera vez en una familia el Método III, las reuniones iniciales frecuentemente requieren de más tiempo debido a que los chicos (y los padres) desconocen el nuevo proceso, o porque los chicos desconfían de las intenciones de sus padres ("¿de qué se trata esta nueva técnica para controlarnos?"), o debido a que tienen residuos del resentimiento o una postura habitual de ganar-perder ("tengo que hacer los cosas a mi manera").

Posiblemente el resultado más importante de las familias que emplean el método "nadie pierde", y que no lo había esperado, es el gran ahorro de todo: después de un tiempo, los conflictos no aparecen con mucha frecuencia.

“Parece ser que nos quedamos sin problemas que resolver”, informó una madre a menos de un año de distancia de que había tomado el curso PET.

Otra madre, en respuesta a mi petición de ejemplos del Método III en su familia, escribió: "Deseamos responder a su petición de ejemplos, pero parece que a últimas fechas no hemos tenido muchos conflictos con los cuales practicar el Método III".

Durante el último año, en mi propia familia, han tenido lugar muy pocos conflictos paterno-infantiles graves, tan pocos que francamente en este momento no puedo recordar ni uno solo, sencillamente porque las cosas parecen funcionar fácilmente sin necesidad de convertirse en "conflictos" de peso completo.

Esperaba que los conflictos aumentaran en número año con año, y estoy seguro de que la mayoría de los padres que asisten al curso PET pensaban de la misma manera. ¿Por qué han disminuido? Ahora que lo he pensado, me parece lógico: el Método III origina una postura radicalmente diferente tanto en los chicos como en sus padres hacia el otro. Al saber que los padres han hecho a un lado el uso del poder para hacer las cosas a su manera (ganar a expensas de no respetar las necesidades de los chicos), dichos niños no tienen ninguna razón para presionar y hacer las cosas a su manera o de defenderse vigorosamente del poder paterno. En consecuencia, desaparecen prácticamente por completo los conflictos entre las necesidades. En su lugar, un joven se vuelve adaptado, tan respetuoso de las necesidades de sus padres como es con las suyas. Cuando tienen una necesidad, se la dicen a sus padres, y estos buscan la forma de adaptarse; cuando los padres tienen una necesidad, la expresan y el joven trata de adaptarse a ella. Cuando cualquiera de ellos tiene alguna dificultad para adaptarse, ven esto más como un problema que hay que resolver y no como una pelea que necesita efectuarse.

Además sucede otra cosa: los padres y los niños comienzan a emplear métodos para *evitar* conflictos. Una chica adolescente lo hace mediante una nota que deja en la puerta principal y en la cual le recuerda al padre que necesita usar el auto por la noche. O pregunta con tiempo si interferiría con las necesidades paternas el que ella invitara a

cenar a una amiga el viernes. Hay que hacer notar que no está pidiendo *permiso*; el pedir permiso a los padres es un patrón originado por el Método I e implica el que los padres puedan *negar*el permiso. En el clima propiciado por el Método III, el chico dice: "Quiero hacer esto, pero sólo que no interfiera con lo que tú deseas hacer".

¿NO ESTÁ JUSTIFICADO QUE LOS PADRES USEN EL MÉTODO I DEBIDO A QUE SON MÁS SABIOS?

La noción de que un padre está justificado y puede emplear su poder sobre sus hijos porque es más inteligente o tiene más experiencia, tiene raíces muy firmes. Hemos enumerado con anterioridad muchas de las explicaciones comunes: "sabemos más gracias a nuestra experiencia", "te lo negamos solo por tu propio bien", "cuando seas mayor, nos agradecerás que te hayamos hecho hacer estas cosas", "sólo queremos evitar que cometas los mismos errores que nosotros", "no podemos permitir que hagas algo de lo que estamos seguros te arrepentirás después", y muchas más.

Innumerables padres que trasmiten estos mensajes u otros similares a sus hijos, creen sinceramente lo que dicen. Ninguna otra actitud es tan difícil de modificar en nuestras clases que esta de que los padres están justificados en el empleo de la autoridad, ya sea porque son mayores, más inteligentes, saben más, son más maduros o poseen más conocimientos acerca de la vida.

Esta no es una actitud sostenida exclusivamente por los padres. A lo largo de la historia, los tiranos han empleado este argumento para justificar su uso del poder sobre otros a quienes oprimen. La mayoría tuvo una opinión muy baja de sus súbditos: ya fueran esclavos, campesinos, bárbaros, montañeses, negros, braceros, "espaldas mojadas", judíos, cristianos, herejes, plebeyos, populacho, trabajadores, latinos, orientales y mujeres. Parece ser casi universal el que aquellos que tienen poder sobre otros, deben explicar o justificar su opresión y falta de humanidad juzgando a aquellos que están bajo sus órdenes como seres inferiores.

¿Cómo puede refutarse la idea de que los padres son más inteligentes y más experimentados que los hijos? Parece ser una verdad por sí misma. Sin embargo, cuando les preguntamos a los padres que asisten a nuestro curso si sus propios padres tomaron decisiones poco inteligentes mediante el Método I, todos responden que sí. ¡Cuán fácil es para los padres olvidar su propia experiencia como niños! Qué fácil es olvidar que algunas veces los niños saben mejor que los padres cuándo tienen sueño o hambre; saben mejor cuáles son las cualidades de sus amigos; cuáles sus propias aspiraciones y metas; cómo son tratados por sus diversos profesores; conocen mejor las urgencias y necesidades existentes dentro de sus cuerpos; a quiénes aman y a quiénes no; lo que valoran y lo que no.

¿Poseen los padres una inteligencia superior? No, no acerca de muchas cosas concernientes a sus hijos. Los padres poseen una inteligencia y una experiencia de mucho valor, y dicha sabiduría y experiencia necesita no ser enterrada nunca.

Al principio muchos padres pasan por alto el hecho de que la *sabiduría tanto del padre como la del hijo* es movilizada por el método "nadie pierde". Nada queda fuera de

la solución del problema (en contraste con el Método I, el cual ignora la sabiduría del niño, o con el II, el cual pasa por alto la inteligencia del padre).

La madre de dos preciosas gemelas de excepcional inteligencia habló de una sesión de resolución de problemas que tuvo éxito acerca de si las niñas deberían ser adelantadas un año en la escuela, a fin de que su trabajo escolar fuese más interesante y desafiante, o si deberían permanecer en su clase actual con sus amigas. Este es el tipo de problemas que resuelven exclusivamente "expertos": padres y profesores. En este caso la madre tenía algunas ideas, pero también confió en la inteligencia de sus hijas, el propio asesoramiento de su potencial intelectual, su propio juicio acerca de lo que sería mejor para ellas. Después de varios días de sopesar los pros y los contras, incluyendo el escuchar ideas y aportaciones hechas por su madre así como la información proporcionada por su profesor, las gemelas aceptaron la solución de que deberían ser adelantadas. El resultado de esta decisión familiar fue favorable sin excepción, tanto en términos de la felicidad de las gemelas como de su buena actuación en la escuela.

¿FUNCIONA EL MÉTODO III CON PEQUEÑINES?

"Puedo ver cómo funciona el Método III con chicos mayores que son más verbales, más maduros y capaces de razonar, pero no con niños más pequeños que tengan de dos a seis años. Son demasiado pequeños para saber qué es lo que más les conviene, por lo tanto, ¿no tiene que emplearse el Método I?"

Esta pregunta se formula en todas las clases de PET. Sin embargo, la prueba hecha por familias que han empleado el Método III con niños muy pequeños hace constar la validez de su funcionamiento. He aquí la trascripción de una breve sesión entre una niña de tres años y su madre, quien refirió la situación de la siguiente manera:

CATA: No quiero volver a ir a casa de mi cuidadora.
MADRE: No te gusta ir a casa de la señora Maciel cuando voy a trabajar.
CATA: No, no quiero ir.
MADRE: Necesito ir a trabajar y no puedes quedarte en casa; sin embargo, no te gusta ir allá. ¿Podríamos hacer algo para que te sea más llevadera tu estancia en esa casa?
CATA: [Silencio] Podría esperar en la acera hasta que te hayas ido.
MADRE: Pero la señora Maciel necesita estar adentro con los otros niños para así saber en dónde se encuentran todos.
CATA: Podría verte por la ventana.
MADRE: ¿Eso haría que te sintieras mejor?
CATA: Sí.
MADRE: Está bien, así lo haremos la próxima vez.

Una niña de dos años respondió al método no autoritario en la incidencia descrita por su madre:

"Una noche me encontraba preparando la cena mientras mi hija jugaba con su caballo de madera. Entonces tomó las correas que se utilizan para sujetarse y empezó a tratar de amarrarlas ella misma. Su cara enrojeció y comenzó a gritar con fuerza mientras aumentaba su frustración. Me encontré a mí misma enojándome y gritándole, y, como siempre, me arrodillé para hacerlo. Pero ella continuó gritando y luchando conmigo. Entonces estaba lista para llevarla a ella y a su caballo a su habitación, cerrando la puerta para no escuchar el ruido.

Pero algo cambió en mi interior. Por lo tanto, me agaché, puse las manos sobre las suyas y dije:

—Estás realmente enojada porque no puedes hacerlo por ti misma.

Sacudió su cabeza.

—Sí.

Dejó de gritar y al poco rato estaba jugando nuevamente con su caballo. Y pensé: "¿Quiere decir que así de fácil es?"

A esta sorprendida madre yo le respondería: "No, no siempre es tan sencillo", pero el Método III funciona asombrosamente bien con chicos en edad preescolar… y hasta con infantes. Recuerdo bien un incidente que tuvo lugar en nuestra familia:

Cuando nuestra hija tenía sólo cinco meses de edad, salimos un mes de vacaciones durante el cual vivimos en una cabaña a orillas de un lago. Antes de este viaje nos habíamos sentido afortunados debido a que la pequeña nunca había tenido que ser alimentada entre las 11 p. m. y las 7 a. m. El nuevo medio ambiente ocasionó un cambio en nuestra suerte. Comenzó a despertar a las 4 a. m. para comer. A esa hora de la mañana, levantarse para alimentarla era pavoroso. En el norte de Wisconsin durante el mes de septiembre, hace mucho frío en la cabaña y todo lo que teníamos era una chimenea. Esto significaba o que teníamos que meternos en el problema de encender el fuego o, igualmente problemático, envolvernos en cobertores para estar calientes durante la hora que se necesitaba para preparar la botella y alimentar a la niña. Realmente pensábamos que se trataba de una "situación de conflictos de necesidades" que requería una solución conjunta. Después de pensarlo por unos momentos, mi esposa y yo decidimos ofrecerle a la pequeña una solución esperando que fuese aceptable para ella. En lugar de levantarla a las 11 p. m. para alimentarla la noche siguiente, la despertamos a las 12 p. m. Esa mañana durmió hasta las 5 a. m., lo cual era mucho mejor. A la noche siguiente hicimos un esfuerzo especial para que tomara un poco más de leche de la acostumbrada, acostándola más o menos media hora después de la medianoche. Funcionó a la perfección: lo había comprendido. Esa mañana, y las mañanas subsecuentes, no se despertó hasta las 7 a. m., hora a la que de todas formas queríamos levantarnos para ir a pescar. Nadie salió perdiendo, todos ganamos.

No sólo es posible emplear el Método III con infantes; es importante que empiece a emplearse lo más pronto posible en la vida del niño. Mientras más pronto se empiece, más pronto aprenderá a relacionarse democráticamente con otros, a respetar las

necesidades de los demás y a reconocer cuándo se respetan sus propias necesidades.

Los padres que han asistido al PET cuando sus hijos son mayores y los introducen al Método III después de que han empleado hasta el cansancio cualquiera de los métodos de "lucha-pelea", invariablemente tienen más dificultad que los padres que empezaron a usar el Método III desde el principio.

Un padre comentó en su clase que las primeras veces que él y su esposa usaron el Método III, su hijo mayor les preguntó: "¿Cuál es esta nueva técnica psicológica que emplean para tratar de que hagamos lo que ustedes quieren?" Este hijo perspicaz, acostumbrado a la resolución de los conflictos mediante el método "ganar perder" (en el cual eran los chicos los que generalmente perdían), encontraba difícil confiar en las buenas intenciones de sus padres y en su deseo genuino de tratar de emplear el método "nadie pierde". En el siguiente capítulo les mostraré cómo manejar dicha resistencia de los adolescentes.

¿NO EXISTEN OCASIONES EN LAS QUE DEBE EMPLEARSE EL MÉTODO I?

Para todos los que enseñamos dentro del PET, se ha convertido una broma que en casi todos los grupos nuevos algún padre desafíe la validez o los límites del Método III por medio de una de estas dos preguntas:

> "Pero, si su hijo corre en la calle frente a un auto, ¿no tiene que emplear el Método I?"
>
> "Pero si su hijo tiene una grave apendicitis, ¿no tiene que emplear el Método I para hacer que vaya al hospital?"

Nuestra respuesta a ambas preguntas es: "sí, por supuesto". Estas son situaciones críticas que exigen una acción inmediata y firme. Sin embargo, antes de que el chico corra frente a un auto o necesite ser hospitalizado, pueden utilizarse los métodos no autoritarios.

Si un niño adquiere el hábito de correr en la calle, un padre puede, en primer lugar, tratar de hablar con el chico acerca de los peligros de los autos, caminar alrededor del extremo del jardín, y decirle que nada de lo que se encuentra fuera de ese límite es seguro, o durante un par de días observarlo mientras juega en el jardín, recordándole que no debe traspasar los límites. Aun si empleo el enfoque del castigo, nunca arriesgaría la vida de mi hijo, suponiendo que el castigo lo mantendría dentro de la casa. Emplearía métodos más seguros.

Con los chicos que se enferman y necesitan cirugía, inyecciones o medicinas, los métodos no autoritarios también pueden ser extremadamente efectivos. En la situación presentada a continuación se muestra a una niña de nueve años a quien su madre lleva a la clínica para comenzar un tratamiento de dos inyecciones semanales para curarle la fiebre del heno. La madre sólo empleó la Escucha Activa.

BETY: [En un lento monólogo] No quiero que me inyecten… ¿A quién le gusta que lo inyecten?... Las inyecciones lastiman… Me imagino que me inyectarán toda mi vida… Dos veces por semana… Preferiría estornudar todo el tiempo... ¿Para qué me trajiste?

MADRE: Mm… mmm.

BETY: Mamá, ¿recuerdas cuando me llené la rodilla de astillas y después me tuvieron que inyectar?

MADRE: Sí, lo recuerdo. Te inyectaron contra el tétanos después de que el doctor te sacó las astillas.

BETY: Esa enfermera me platicó y me dijo que viera una pintura que estaba colgada en la pared, para que no supiera cuándo me introducía la aguja.

MADRE: Algunas enfermeras ponen las inyecciones de tal forma que ni te enteras de que te inyectaron.

BETY: [Al llegar] No voy a entrar.

MADRE: [Sobre su hombro al entrar] Realmente hubieras preferido no venir.

BETY: [Entra con exagerada lentitud].

Esta madre describió posteriormente el resultado: finalmente Bety entró, hizo lo que se suponía, la inyectaron y recibió un cumplido por parte de la enfermera debido a su cooperación. La madre de Bety añadió lo siguiente:

> Antes de haber tomado el curso PET la hubiera sermoneado sobre la necesidad de llevar a cabo el tratamiento planeado por el doctor, o le hubiera dicho cuánto me estaban ayudando mis inyecciones contra la alergia o que las inyecciones no dolían tanto, o hubiese hablado acerca de su buena suerte al no tener otro problema de salud, o me hubiera exasperado diciéndole que dejara de quejarse. Ciertamente, no le hubiera dado la oportunidad de recordar a la enfermera que inyecta de manera que "ni siquiera te enteras de cuándo introduce la aguja".

"¿NO PERDERÉ EL RESPETO DE MIS HIJOS?"

Algunos padres, especialmente los de sexo masculino, temen que al usar el Método III perderán el respeto de sus hijos. Nos dicen:

> "Temo que mis hijos pasarán sobre mí".
> "¿Buscarán los hijos a sus padre?"
> "Pienso que los hijos deberían respetar la autoridad de sus padres".
> "¿Está sugiriendo que los padres traten a sus hijos como a sus iguales?"

Muchos padres confunden el término "respeto". Algunas veces cuando emplean el término, como en "respeta mi autoridad", en realidad quieren decir "teme". Se preocupan de que sus hijos pierdan su miedo hacia los padres y después no obedezcan o se resistan a que los controlen. Cuando se enfrentan a esta definición, algunos padres han dicho:

"no, no quiero, decir eso… quiero que me respeten por mis capacidades, mi saber, etcétera. Me imagino que no me gustaría que me tuvieran miedo".

Entonces preguntamos a dichos padres: "¿cómo respetaría *usted* a otro adulto por sus capacidades y saber?" Por lo general responden: "bien, hubiera demostrado sus capacidades… de alguna forma hubiera ganado mi respeto". Generalmente, se vuelve obvio para estos padres que ellos, también, deben *ganar* el respeto de sus hijos demostrándoles su competencia o sus conocimientos.

La mayoría de los padres, cuando piensan claramente acerca de esto, saben que no pueden *exigir* el respeto de otra persona… tienen que ganarlo. Si sus habilidades y conocimientos son dignos de respeto, sus hijos los respetarán. Y si no lo son, no los respetarán.

Los padres que han hecho un verdadero esfuerzo para sustituir el Método III dejando atrás los métodos "ganar-perder", generalmente descubren que sus hijos han adquirido una nueva clase de respeto hacia ellos: no uno basado en el temor, sino uno basado en un cambio de la percepción sobre sus *padres como personas*. Un director de escuela me escribió esta conmovedora carta:

> "La mejor forma de decirle lo que el PET ha hecho por mí es contarle que mi hijastra no me quería desde que entré a formar parte de su vida, cuando ella tenía dos años y medio. Realmente percibí eso: su desdén. Generalmente, los chicos me aprecian… pero no Sarita. Ella empezó a no caerme bien… incluso la detestaba. Tanto que una mañana muy temprano soñé que mis sentimientos por ella eran tan antagónicos, tan desagradables, que la intensidad de mis sentimientos negativos me despertaron. Supe que necesitaba ayuda. Fui a una sesión de terapia. Esta me ayudó a relajarme un poco, sin embargo, seguía sin ser del agrado de Sarita. Seis meses después de la terapia (para entonces Sarita tenía diez años) tomé el curso PET y luego empecé a impartirlo yo mismo. En un año, Sarita y yo comenzamos una relación tan agradable como la había deseado y soñado. Ahora tiene trece años. Nos respetamos uno al otro, nos agradamos mutuamente, reímos, discutimos, jugamos, trabajamos y en ocasiones lloramos juntos. Recibí mi «certificado de graduación» por medio de Sarita, hace aproximadamente un mes. Nuestra familia estaba comiendo en un restaurante chino. Cuando estábamos abriendo nuestras galletas de la suerte. Sarita leyó en silencio la suya y después me la pasó mientras decía: «Esta debería ser la tuya, papá». Lo que leí es lo siguiente: «Serás feliz con tus hijos, y ellos contigo». Como puede ver, tengo razón al agradecerle que me haya impartido el curso PET".

La mayoría de los padres estará de acuerdo en que el respeto de Sarita por su padrastro es el tipo de respeto que realmente desean de sus hijos. El Método III origina que los chicos pierdan el "respeto" basado en el temor, pero, ¿qué ha perdido un padre cuando en su lugar ha ganado una mejor clase de respeto?

13 Cómo poner a funcionar el Método "Nadie Pierde"

Aun después de que los padres que asisten a PET se convencen de que desean empezar a usar el método "nadie pierde", plantean preguntas acerca de cómo empezar. También, algunos padres se adentran en dificultades la primera vez que hacen el intento. He aquí algunas fórmulas para comenzar, en el manejo de algunos de los problemas más comunes con los que los padres se enfrentan, y al resolver conflictos irritantes que tienen lugar *entre niños.*

¿CÓMO EMPEZAR?

Los padres que más éxito han tenido al empezar a emplear el Método III toman en serio nuestro consejo de sentarse junto a sus hijos y explicarles de qué trata el método. Recuerde, la mayoría de los chicos están tan poco familiarizados como los padres. Acostumbrados a tener conflictos con sus padres, y que estos fueran resueltos mediante el Método I o II, necesitan que se les diga cuán diferente es el Método III.

Algunos padres han usado los mismos ejemplos utilizados por los instructores de PET. Ilustran los tres métodos y describen las diferencias. Admiten que con frecuencia han ganado a expensas de que los chicos hayan perdido y viceversa. Después expresan libremente su ansiedad por deshacerse de los métodos "ganar-perder" y tratar de implantar el método "nadie pierde".

Generalmente los chicos se sienten atraídos por una introducción de esa naturaleza. Sienten curiosidad por aprender algo acerca del Método III y demuestran ansiedad por intentar emplearlo. Algunos padres primero les explican que han estado tomando un curso acerca de cómo ser padres más eficaces y que este nuevo método es una de las cosas que les gustaría probar. Por supuesto, este enfoque no es adecuado para niños menores de tres años. Con ellos, sólo tienen que empezar a emplearlo.

LAS SEIS ETAPAS DEL MÉTODO "NADIE PIERDE"

Ha sido de gran ayuda para los padres el entender que el método "nadie pierde" se compone de etapas independientes. Cuando los padres siguen estos pasos tienen más posibilidades de tener éxito.

Paso 1:	Definir el problema en términos de necesidades
Paso 2:	Generando posibles soluciones
Paso 3:	Evaluando las soluciones
Paso 4:	Decidiendo una solución aceptable para ambos
Paso 5:	Implementando la solución
Paso 6:	Evaluando los resultados

Existen algunos puntos clave para entender cada una de estas seis etapas. Cuando

los padres comprenden y aplican estas etapas, evitan muchas dificultades y errores. Aun cuando algunos de los conflictos "rápidos" se resuelven sin tener que pasar a través de todo el proceso, los padres lo hacen mejor cuando comprenden lo que hay en cada etapa.

Preparando el escenario para el Método III

Esta es la fase crítica en donde los padres desean que el chico se involucre. Tienen que ganar su atención y asegurar su voluntad para entrar a la solución del problema. Las oportunidades que tienen para hacer esto son muchas más si recuerdan hacer lo siguiente:

Decirle al niño clara y concisamente que hay un problema que debe ser resuelto. No estar tentado por afirmaciones ineficaces como: "¿Te gustaría resolver un problema?" o "Creo que sería una buena idea si solucionamos esto".

Sea muy claro al expresar su deseo de que el niño encuentre la solución *aceptable para ambos* con usted, una solución con la que "ambos podamos vivir", en la que nadie pierde y las necesidades de ambos están cubiertas. Es crítico que crea que es sincero y desea encontrar una solución No-Perder. Él debe saber que el "nombre del juego" es Método III, No-Perder, no más ganar-perder con un nuevo disfraz.

Acuerden un momento para iniciar. Seleccionen un momento cuando el niño no esté ocupado o vaya a algún lugar, para que no se resista o se sienta interrumpido o retrasado.

Paso 1: Identificando y definiendo el conflicto

El paso 1 es el más crítico del Método III porque es donde las necesidades de los padres y los hijos se definen. Entonces, lo que frecuentemente aparenta ser un problema o conflicto se vuelve un "problema de presentación", y no el verdadero.

Más aun, los padres inconscientemente llegan con soluciones preconcebidas que cubrirán su necesidad en lugar de expresar la necesidad en sí misma. Separar necesidades de soluciones puede ser muy difícil ya que cuando la gente usa la palabra *necesidad*, lo que están diciendo es frecuentemente una solución que cubrirá esa necesidad.

Mientras la Escucha Activa es la habilidad más importante a usar al separar necesidades de soluciones, las preguntas "¿qué hará eso por mí?" o "¿qué hará eso por ti?" pueden ser de mucha ayuda. Por ejemplo, si usted dice, "Necesito un carro nuevo", haga la pregunta "¿qué hará eso por mí?". Las respuestas posibles podrían ser: "Iré al trabajo más seguro". "Me sentiré bien sobre mí mismo y mi imagen". "Ahorraré dinero ya que mi carro viejo usa demasiada gasolina y requiere reparaciones". Estas respuestas son necesidades, el carro nuevo es la solución.

Su hijo puede decir, "Necesito mi propio cuarto", que es en realidad una solución. ¿Qué hará el tener su propio cuarto por el niño? Le dará privacidad, un sentimiento de tener su propio espacio o tranquilidad, etc. Estas son necesidades subyacentes, un cuarto propio es la solución.

Si las necesidades subyacentes tanto del padre como del hijo no son claramente entendidas y expresadas, el proceso se atascará. Los siguientes pasos llevarán una mala dirección y el conflicto no será resuelto.

1. Diga al niño claramente, y tan fuerte como usted lo siente, exactamente qué sentimientos tiene o qué necesidades suyas no están siendo cubiertas o lo que le está molestando. Aquí es crítico mandar Mensajes-Yo: "Estoy preocupado porque choques el carro y tú te puedas lastimar si continúas manejando arriba de los límites de velocidad" o "Me molesta que estoy haciendo la mayoría de las tareas en la casa. Literalmente no tengo tiempo para relajarme". Evite mensajes que sobajen o culpen a su hijo, tales como: "Estás siendo desconsiderado con mi carro". "Son una bola de flojos en la casa".
2. Haga mucha Escucha Activa para que las necesidades de su hijo estén claras.
3. Defina el conflicto o problema, para que usted y su hijo estén de acuerdo con el problema a ser resuelto.

Paso 2: Generando posibles soluciones

En esta fase, la clave es generar una variedad de soluciones. El padre puede sugerir: "¿cuáles son algunas de las cosas que podemos hacer?", "pensemos en alguna solución posible", "pongamos a trabajar nuestra cabeza para encontrar alguna posible solución", "debe haber miles de formas en las que podamos resolver este problema". Estos puntos clave adicionales pueden ayudarle:

1. Primero, trate de obtener las soluciones de los chicos; usted puede añadir las suyas más tarde (los niños pequeños pueden no encontrar soluciones por sí mismos en un principio).
2. Lo más importante es que no evalúe, juzgue o menosprecie ninguna de las soluciones ofrecidas. Ya habrá tiempo para eso en la siguiente etapa. Acepte *todas* las ideas como posibles soluciones. Cuando se trate de problemas complejos, de preferencia anote las soluciones. Nunca evalúe o juzgue las soluciones como "buenas", porque esto puede implicar que otras ideas no sean tan buenas.
3. Cuando se encuentre en esta etapa, no haga ningún comentario que pueda trasmitir que algunas de las soluciones ofrecidas le parecen inaceptables.
4. Cuando emplee el método "nadie pierde" en un problema que involucra a varios niños, si alguno de ellos no ofrece una solución, aliéntelo a contribuir.
5. Presione para que se encuentren todas las alternativas posibles, hasta que parezca que ya no es posible sugerir ni una sola más.

Paso 3: Evaluando las soluciones

En esta fase, es recomendable que empiece a evaluar las diversas soluciones. El padre puede decir: "está bien, ¿cuál de estas soluciones les parece mejor?" o "ahora, veamos cuál de las soluciones es la que más nos gusta" o "¿qué pensamos de las diversas soluciones a las que hemos llegado?" o "¿es alguna de estas soluciones mejor que otras?"

Generalmente, las soluciones se reducen a una o dos que parecen ser las más adecuadas, eliminando aquellas que no son aceptables ya sea para los padres o para los hijos (por cualquier razón). En esta etapa los padres deben recordar ser sinceros al expresar sus propios sentimientos ("eso no me haría feliz" o "no creo que esa sea justa para mí").

Paso 4: Decidiendo una solución aceptable para ambos

Esta etapa no es tan difícil como piensan los padres. Cuando las otras han sido seguidas y el intercambio de ideas y reacciones ha sido abierto y sincero, surge de la deliberación una solución claramente superior. Algunas veces ya sea el padre o el hijo ha sugerido una solución muy creativa que obviamente es la más adecuada, y además es aceptable para todos.

Algunos consejos para llegar a la decisión final son los siguientes:

1. Continúe probando las soluciones que quedan con relación a los sentimientos de los chicos mediante preguntas como: "¿entonces, está bien esta solución?", "¿todos se sienten satisfechos con la solución?", "¿creen que esta solucione nuestro problema?", "¿creen que funcionará?"
2. Nunca piense sobre una decisión como la última e imposible de ser cambiada. Puede decir: "está bien, tratemos esta solución a ver si funciona" o "parece que todos estamos de acuerdo con esta solución: empecemos a ponerla en práctica y veamos si realmente soluciona nuestro problema" o "deseo aceptar esta solución, ¿quieren que hagamos la prueba?"
3. Si la solución consta de diferentes puntos, es recomendable escribirlos a fin de que no se olviden.
4. Asegúrese de que se comprendió claramente que cada persona está adquiriendo un compromiso para llevar a cabo la solución: "está bien, esto es con lo que todos nosotros estamos de acuerdo" o "entendemos, ahora, que este es un acuerdo y que estamos diciendo que vamos a cumplirlo".

Paso 5: Implementando la solución

Frecuentemente, después de que se ha llegado a una decisión existe la necesidad de decir con todo detalle la forma en que se cumplirá la decisión. El padre y los hijos pueden necesitar que se les sitúe en *"¿quién hará qué, y cuándo?"* o "ahora, ¿qué necesitamos hacer para ponerlo en práctica?" o "¿cuándo empezamos?"

En conflictos referentes a tareas domésticas, por ejemplo, "¿cada cuándo?", "¿qué días?" y "¿cuál es la calidad requerida?", son preguntas que deben ser discutidas con frecuencia.

En conflictos relacionados con el horario para acostarse, una familia puede desear discutir quién será el encargado de estar pendiente del reloj y recordar la hora fijada.

En conflictos acerca de la limpieza de la habitación de los niños, el problema residirá en qué "tan limpia" debe quedar.

Algunas veces los conflictos necesitarán que se hagan algunas compras, como por ejemplo, un pizarrón que sirva para escribir los mensajes, un armario para el niño, una nueva plancha para la chica, etcétera. En estos casos puede ser necesario determinar quién hará dichas compras y hasta quién las pagará.

Las cuestiones de cumplimiento se llevan a cabo de una mejor manera hasta después de que existe un acuerdo claro sobre la decisión final. Las pruebas realizadas nos demuestran que una vez que se ha llegado a una decisión final el cumplimiento se lleva a cabo con mucha facilidad.

Paso 6: Evaluando los resultados

No todas las decisiones iniciales provenientes del método "nadie pierde" son buenas. En consecuencia, los padres algunas veces necesitan revisarlas con el niño para saber si sigue contento con la decisión. Con frecuencia los chicos se comprometen con una que más tarde les es difícil llevarla a la práctica, o un padre puede encontrar difícil cumplir el convenio por diversas razones. Los padres pueden desear revisar la situación un poco más adelante por medio de: "¿cómo va funcionando nuestra decisión?", "¿sigues satisfecho de haber tomado esa decisión?" Esto les comunica a sus hijos que usted se preocupa por sus necesidades.

Algunas veces la continuidad saca a relucir información que necesita que la decisión inicial se modifique. El sacar la basura todos los días puede resultar ser imposible o innecesario. O el regresar a casa a las once de la noche los fines de semana, prueba ser imposible cuando los chicos van a una función doble de cine. Una familia descubrió que la resolución tomada mediante el método "nadie pierde" sobre las tareas domésticas, necesitaba de que la más pequeña de las hijas, quien estuvo de acuerdo en lavar los platos de la cena todas las noches, trabajara un promedio de cinco a seis horas a la semana, mientras que la mayor, cuyo trabajo consistía en lavar semanalmente el baño de ambas y limpiar el cuarto de recreo, necesitaba sólo tres horas a la semana. Esto parecía injusto para la menor, por lo tanto, la decisión se cambió después de dos semanas de análisis.

Por supuesto, no todas las sesiones de resolución de conflictos mediante el método "nadie pierde" se llevan a cabo siguiendo un orden consecutivo de las seis etapas. Algunas veces los conflictos se resuelven después de que se ha propuesto una sola solución. Algunas veces la solución final surge durante la etapa 3, cuando se están evaluando las soluciones propuestas con anterioridad. Sin embargo, conviene tener en mente las seis etapas.

La necesidad de la Escucha Activa y los "Mensajes Yo"

Debido a que el método "nadie pierde" necesita que las partes comprometidas se reúnan para resolver un problema, la comunicación afectiva constituye un prerrequisito. En consecuencia, los padres deben emplear en gran medida la Escucha Activa y trasmitir "Mensajes Yo" muy claros. Los padres que no han aprendido estas técnicas rara vez tienen éxito en el empleo del método "nadie pierde".

La Escucha Activa es necesaria, primero, porque los padres necesitan entender las necesidades y sentimientos de sus hijos. ¿Qué es lo que desean?, ¿por qué insisten en su deseo de hacer algo aun después de que saben que eso no es aceptable para sus padres? ¿Qué necesidades son las responsables de que se comporten de una manera determinada?

¿Por qué se resiste Bertha ir al jardín de niños? ¿Por qué Hilda no desea usar su impermeable a cuadros? ¿Por qué Héctor llora y se enoja con su madre cuando esta lo deja en casa de su cuidadora? ¿Cuáles son esas necesidades de mi hija que hacen tan importante el deseo de ir a la playa durante las vacaciones de pascua?

La Escucha Activa es una herramienta muy importante que ayuda a los jóvenes a abrirse y revelar sus necesidades y sentimientos verdaderos. Cuando un padre entiende esto, con frecuencia es el siguiente paso para pensar en otra forma de satisfacer dichas necesidades y que estas no involucren un comportamiento no aceptable para los padres.

Debido a que durante la solución de un problema pueden surgir sentimientos muy acalorados, tanto por parte de los padres como por la de los hijos, la Escucha Activa constituye un elemento crítico que ayudará en aliviar la tensión de los sentimientos y hasta disiparlos, para que de esta forma pueda continuar la solución del problema.

Finalmente, la Escucha Activa es una manera importante de hacer saber a los chicos que las soluciones que proponen son comprendidas y aceptadas como proposiciones hechas de buena fe, y que sus pensamientos y evaluaciones concernientes a todas las soluciones propuestas son deseados y aceptados.

Los "Mensajes Yo" son críticos durante el proceso "nadie pierde" a fin de que los chicos sepan lo que sienten sus padres, sin poner en duda el carácter del chico o humillándolo con la culpa o la vergüenza. Los "Mensajes Tú" dentro de la resolución de un conflicto con frecuencia ocasionan un enfrentamiento con otros "Mensajes Tú" y provocan que la plática degenere en una batalla verbal improductiva entre rivales que bien podría finalizar en insultos recíprocos.

Los "Mensajes Yo" también deben emplearse para que los chicos sepan que los *padres* tienen necesidades y que hablan en serio cuando dicen que sus necesidades no serán ignoradas solo porque el niño tiene sus propias necesidades. Los "Mensajes Yo" comunican los límites propios del padre: lo que no puede tolerar y lo que no desea sacrificar. Los "Mensajes Yo" trasmiten: "soy una persona con sentimientos y necesidades", "tengo derecho a disfrutar la vida", "tengo privilegios en nuestra casa".

El primer intento con el método "nadie pierde"

A los padres que asisten al PET se les aconseja que la primera sesión para resolver un problema en la que se emplea el método "nadie pierde" posiblemente debería tratar de resolver un conflicto que tenga algún tiempo de haber surgido y no uno inmediato y acalorado. También es adecuado que en la primera sesión se dé la oportunidad de que los chicos identifiquen algunos de los problemas que les molestan. Así pues, un primer intento para la solución de un conflicto mediante dicho método puede ser presentado por el padre como sigue:

> "Ahora que todos hemos comprendido el método "nadie pierde" para la solución de los problemas (o Método III), comencemos por escuchar algunos de los conflictos existentes en nuestra familia. En primer lugar, ¿qué problemas creen ustedes que tenemos? ¿Qué problemas les gustaría que resolviéramos? ¿Cuáles son las situaciones que les incomodan?"

Son obvias las ventajas de empezar con problemas identificados por los niños. En primer término, los chicos se sienten encantados de observar que este nuevo método puede funcionar en su provecho. Segundo, esto evita que tengan la noción incorrecta de que sus padres han escogido un nuevo instrumento para satisfacer sólo sus propias necesidades. Una familia que empezó de esta manera terminó con una lista de resentimientos contra la conducta de la madre:

Papá no compra con suficiente frecuencia para tener siempre comida en la casa.
Mamá algunas veces no deja a los niños visitar a su padre el fin de semana.
Mamá frecuentemente no les dice a los niños cuando llegará a preparar la cena después del trabajo.
Un padre hace promesas a su hija y no las cumple.

Después de que las quejas acerca de su madre se pusieron en lista, estos adolescentes fueron mucho más receptivos para escuchar algunos de los problemas que su madre estaba teniendo a causa de su comportamiento.

Algunas veces es de desearse que una familia comience por establecer las bases sobre las cuales se conducirá efectivamente este tipo de sesiones. Los padres pueden sugerir que todos se pongan de acuerdo para permitir que una persona hable sin ser interrumpida. Debería hacerse hincapié acerca de que no está permitido votar, eso se autorizará cuando se haya llegado a una solución aceptable para todos. Debe acordarse que las personas no involucradas saldrán de la habitación en la que otros miembros de la familia estén resolviendo algún conflicto entre sí. Se acordará que durante la sesión todos permanecerán quietos. Una familia estuvo de acuerdo que durante este tipo de sesiones no se contestaría el teléfono. Muchas familias han encontrado de mucha utilidad comprar un pizarrón para ayudar a la solución de los conflictos complejos.

PROBLEMAS A LOS QUE SE ENFRENTARÁN LOS PADRES

Con frecuencia, los padres cometen algunos errores cuando comienzan a emplear el método nuevo y también toma tiempo el que los chicos aprendan a resolver conflictos sin que sea necesaria la autoridad, especialmente los adolescentes, que han experimentado durante años el método "ganar-perder". Tanto los padres como sus hijos tienen que dejar a un lado algunos patrones de comportamiento antiguo y deben aprender unos nuevos, y esto no siempre sucede sin dificultad. Hemos aprendido de los padres que asisten al PET cuáles son los errores más frecuentes y cuáles son los problemas más comunes.

Desconfianza y resistencia iniciales

Algunos padres se enfrentan a una resistencia en contra del método "nadie pierde": invariablemente cuando se trata de adolescentes acostumbrados por años a una lucha continua de poder con los padres. Estos nos informan:

"Alejandra se niega sencillamente a sentarse con nosotros".

"Memo se enojó y dejó la sesión de resolución de los problemas debido a que no se hacía lo que él deseaba".

"Carmela sencillamente se sentó sin decir palabra".

"Jaime dijo que nos saldríamos con la nuestra igual que siempre".

La mejor forma de manejar dicha resistencia y desconfianza es que los padres abandonen temporalmente la resolución del conflicto y traten de entender con claridad lo que el chico está diciendo en realidad. La mejor herramienta para lograr esto es emplear la Escucha Activa. Puede alentar a los chicos a que expresen sus sentimientos. Si lo hacen, eso será un adelanto debido a que, una vez que se ventilan sus sentimientos, estos adolescentes se interesarán en la solución del problema. Si continúan negándose a participar, los padres desearán mandar sus propios sentimientos, como "Mensajes Yo", por supuesto:

"No quiero usar mi poder nunca más en esta familia, pero tampoco quiero darme por vencido".

"Estamos hablando en serio cuando decimos que queremos encontrar una solución que tú puedas aceptar".

"No estamos tratando de ceder… ni queremos que tú lo hagas".

"Estamos cansados de que haya peleas en esta familia. Pensamos que podemos resolver nuestros conflictos de esta manera".

"De verdad deseo que lo intentes. Sabemos que dará resultado".

Por lo general, estos mensajes son efectivos para hacer que desaparezcan la resistencia y la desconfianza. Si no es así, los padres pueden dejar sin resolver el problema durante uno o dos días y después hacer un nuevo intento mediante el método "nadie pierde".

Nosotros le decimos a los padres: "Solamente recuerden cuán escépticos y desconfiados se sentían cuando escucharon por primera vez a su instructor hablar del método «nadie pierde». Eso puede ayudarles a entender las reacciones escépticas de sus hijos".

"¿Qué sucede si no podemos encontrar una solución aceptable?"

Este es uno de los temores más frecuentes de los padres. Aun cuando es justificado en algunos casos, son muy pocas las sesiones para resolver conflictos mediante el método "nadie pierde" en las que no se llega a una solución aceptable. Cuando una familia se encuentra en un callejón sin salida, se debe generalmente a que los padres y los hijos siguen pensando en una forma de "ganar- perder", lucha entre poderes.

Nuestro consejo para los padres es: trate todas las cosas que le pasen por la mente en dichos casos. P or ejemplo:

1. Continúe hablando.
2. Regrese a la etapa 2 y trate de crear más soluciones.
3. Piense acerca del conflicto hasta el día siguiente y realice una segunda sesión.
4. Haga comentarios como: "vamos, debe existir una forma de resolver esto", "hagamos un esfuerzo mayor para encontrar una solución aceptable", "¿hemos examinado todas las soluciones posibles?", "pensémoslo nuevamente".
5. Analice abiertamente la dificultad y trate de encontrar si algún problema interno o "situación oculta" está obstruyendo el progreso. Puede decir: "me pregunto qué es lo que nos impide encontrar una solución", "¿creen que exista alguna otra cosa que nos incomode y que no se haya mencionado?"

Por lo general, uno o varios de estos enfoques funcionan y la solución del problema vuelve a empezar.

El regreso al Método I cuando el Método III se atasca

"Intentamos el método «nadie pierde» y no llegamos a ninguna parte. Por lo tanto, mi esposa y yo tuvimos que tomar la decisión".

Algunos padres se sienten tentados a regresar al Método I. Generalmente, esto tiene consecuencias de gravedad. Los chicos se enojan; piensan que fueron engañados al hacérseles creer que sus padres estaban tratando de emplear un nuevo método, y la siguiente vez que se intenta usar el método "nadie pierde", su reacción será de menor credulidad y mayor desconfianza.

Los padres deben comprender que no deben regresar al Método I. Además, es igualmente desastroso regresar al Método II, dejar que los chicos ganen, ya que la siguiente vez que se trate de emplear el Método III, lucharán hasta que se salgan con la suya.

¿Debe el castigo formar parte de la decisión?

Los padres han informado en sus clases que ellos (o sus hijos) se han encontrado a sí mismos, después de que se ha tomado una decisión "nadie pierde", llegando al acuerdo de que se administrarán castigos si los chicos no cumplen con su compromiso.

Mi primera reacción fue sugerir a aquellos que informaron sobre esto, que los castigos de mutuo acuerdo podían estar bien, *si también se aplicaban a los padres,* si *ellos* no cumplían su parte del convenio. Actualmente mi opinión acerca de este problema es muy diferente.

Es mucho más recomendable que los padres eviten los castigos cuando no se ha cumplido con el convenio al que se llegó mediante el Método III. En primer lugar, los padres desearán comunicar a sus hijos que ya no se volverá a emplear el castigo, aun cuando este sea sugerido por los niños, como sucederá con frecuencia. Segundo, se obtiene más mediante una actitud de confianza, confianza en las buenas intenciones e integridad de los niños. Los jóvenes nos dicen: "cuando siento que se confía en mí, tengo menos posibilidades de traicionar esa confianza. Pero cuando siento que mi padre o mi profesor no confían en mí, mejor hago lo que piensan que hice. Su opinión acerca de mí es mala. Ya he perdido, así que por qué no hacerlo".

En el método "nadie pierde", los padres solamente deben *suponer que los chicos cumplirán con la decisión*. Eso es parte del nuevo método: la confianza en el otro, confianza en que se cumplirá con lo convenido, que se mantendrán las promesas, que cada quien cumplirá con su parte. Cualquier plática acerca de castigos comunica desconfianza, duda, pesimismo. Esto no quiere decir que los chicos cumplirán *siempre* con lo acordado. No siempre lo harán. Quiere decir sencillamente que los padres deberían suponer que lo harán. "Se es inocente hasta que se prueba lo contrario" o "se es responsable hasta que se prueba lo contrario", es la filosofía que se recomienda.

Cuando no se cumplen los acuerdos

Es prácticamente inevitable que algunas veces los chicos no cumplan con su cometido. He aquí algunas de las razones por las que ocurre esto:

1. Pueden descubrir que se comprometieron a llevar a cabo algo demasiado difícil.
2. Sencillamente no han tenido mucha experiencia en cuanto a ser auto-disciplinados y auto-dirigidos.
3. Anteriormente dependían del poder paterno para su disciplina y control.
4. Pueden olvidar lo acordado.
5. Pueden estar probando el método "nadie pierde": probando si papá y mamá de verdad querían decir lo que dijeron, lo que los chicos pueden obtener cuando rompen su promesa.
6. Pueden haber expresado aceptación por la decisión en ese momento sólo porque se sintieron cansados por la incómoda sesión de resolución de problemas.

Los asistentes a PET han informado acerca de estas razones para que los chicos fallaran en el cumplimiento de su promesa.

Enseñamos a los padres a enfrentarse, directa y sinceramente, con cualquiera de sus hijos que no haya cumplido con el convenio. La clave está en enviar un "Mensaje Yo" al chico: ni culparle ni humillarle ni amenazarle. Además, la confrontación debería ser tan pronto como sea posible, tal vez de la siguiente manera:

> "Estoy decepcionado porque no cumpliste con lo acordado". "Me sorprende que no hayas cumplido con tu parte".
>
> "Oye, Jaime, no creo que sea justo para mí que yo haya cumplido con mi parte y tú no".
>
> "Pensé que habíamos acordado que _____, y ahora me encuentro con que no has cumplido con tu parte. Eso no me gusta".
>
> "Esperaba que nuestro problema se hubiera resuelto, y me irrita que sólo haya sido en apariencia".

Dichos "Mensajes Yo" evocarán respuestas por parte de los chicos que pueden proporcionarle más información y ayuda para que comprenda la razón. He aquí nuevamente la oportunidad de Escuchar Activamente. Pero siempre, al final, el padre debe aclarar que en el método "nadie pierde" se *espera* que cada persona sea responsable y confiable. Se espera que se cumpla con los convenios: "no se trata de un juego: estamos tratando seriamente de tomar en cuenta las necesidades de los demás".

Eso puede necesitar de una disciplina, integridad y *trabajo* verdaderos. Dependiendo de las razones que el chico haya tenido para no cumplir con su parte, el padre puede: a) encontrar los "Mensajes Yo" que sean más efectivos; b) encontrar la necesidad de reabrir el problema y encontrar una mejor solución, o c) desear ayudar al

chico a que encuentre las formas de evitar que se le olvide lo prometido.

Si un chico olvida, los padres pueden encauzar el problema hacia lo que debe hacerse para evitar que vuelva a suceder. ¿Necesita un reloj, un despertador, una nota para sí mismo, un mensaje en el pizarrón, un hilo alrededor del dedo, un calendario, un letrero en su habitación?

¿Deben los padres recordar el compromiso a sus hijos? ¿Deben tomar para sí la responsabilidad de decirle cuándo tiene que hacer lo que prometió? En PET nuestra respuesta es *definitivamente no.* Además de ser inconveniente para el padre, al chico lo mantiene dependiente, disminuyendo el desarrollo de autodisciplina y responsabilidad. El recordarle al chico lo que se comprometió en hacer es consentirlo: sería tratarlo como inmaduro e irresponsable. Y eso es lo que continuarán siendo, a menos que los padres empiecen a *dejar el asiento de la responsabilidad al niño*, a quien pertenece. Entonces, si el chico falla, envíele un "Mensaje Yo".

Cuando los niños han estado acostumbrados a ganar

Es frecuente que los padres que han dependido en gran medida del Método II, informen acerca de dificultades cuando tratan de cambiar al Método III debido a que sus hijos, acostumbrados en hacer las cosas a su manera la mayor parte del tiempo, se resisten fuertemente a involucrarse con un método para resolver conflictos que requiera que cedan un poco, que cooperen o se comprometan. Dichos chicos están tan acostumbrados a ganar a expensas de que sus padres pierdan, que se rehúsan, naturalmente, a renunciar a esta posición ventajosa. En dichas familias, cuando los padres se enfrentan inicialmente con una fuerte resistencia hacia el método "nadie pierde", algunas veces se asustan y renuncian a seguir intentándolo. Con frecuencia son padres que dependen del Método II debido a que sienten miedo de las lágrimas y enojo de sus hijos.

Un cambio al Método III para los padres anteriormente indulgentes, requerirá de una fuerza y una firmeza mucho mayor de la que están acostumbrados a mostrar a sus hijos. Estos padres necesitan encontrar de alguna manera una nueva fuente de fuerza para cambiar su postura de "paz a cualquier precio". Con frecuencia ayuda recordarles el terrible precio que tendrán que pagar en el futuro si sus hijos ganan siempre. Deben estar convencidos que ellos también, como padres, tienen derechos. O debe recordárseles que su rendición ante el chico ha hecho que este sea egoísta y desconsiderado. Padres como estos necesitan ser convencidos de que su paternidad puede ser agradable si sus necesidades son satisfechas. Deben tener el *querer* cambiar, y estar preparados a que la respuesta de sus hijos será ruda cuando traten de cambiar al Método III. Durante el periodo de cambio, los padres también tienen que estar listos a manejar sentimientos con la habilidad de la Escucha Activa y de trasmitir sus propios sentimientos mediante el empleo de "Mensajes Yo" claros y agradables.

> En una familia, los padres tuvieron dificultades con su hija de trece años, quien estaba acostumbrada a salirse con la suya. Durante su primer intento de emplear el Método III, cuando comprendió la chica que no se saldría con la suya, hizo un berrinche y corrió llorando a su habitación. En lugar de consolarla o ignorarla como siempre hacían, el padre se dirigió a ella y le dijo: "¡Estoy realmente enojado contigo en este momento! ¡Te decimos algo que nos molesta a tu madre y a mí y lo que haces es salir corriendo! ¡En realidad, pienso que te importa un comino cuáles son nuestras necesidades! ¡Eso no me gusta! Creo que es injusto. Queremos que se resuelva este problema ahora mismo. No queremos que pierdas, pero ten por seguro que nosotros no saldremos perdiendo tampoco. Creo que podemos encontrar una solución a fin de que los tres ganemos, pero no podrá ser si no regresas a nuestro lado. Ahora, ¿vendrás conmigo para que entre los tres encontremos una solución?"
>
> Después de secarse las lágrimas, la hija regresó con su padre y en pocos minutos llegaron a una solución que era satisfactoria, tanto para ella como para los padres. Nunca más volvió a salir corriendo cuando se encontraban en una sesión de este

tipo. Dejó de tratar de dominar la situación mediante su enojo cuando estaba claro que sus padres no le permitirían hacerlo.

EL MÉTODO "NADIE PIERDE" PARA CONFLICTOS ENTRE NIÑOS

La mayoría de los padres enfoca los inevitables y tan frecuentes conflictos entre niños mediante la misma orientación de ganar-perder que emplean en los conflictos padre-hijo. Los padres piensan que tienen que hacer el papel de jueces o árbitros: ellos asumen la responsabilidad de obtener hechos, de determinar quién tiene la razón y de decidir cuál debería ser la solución. Esta orientación tiene algunos serios inconvenientes y con frecuencia resulta en consecuencias desdichadas para todos los interesados. El método "nadie pierde" es generalmente más efectivo para resolver dichos conflictos y mucho más sencillo para los padres. También juega un papel muy importante en la influencia sobre los chicos para que se vuelvan más maduros, responsables, independientes y auto-disciplinados.

Cuando los padres enfocan los conflictos entre niños como si fueran jueces o árbitros, están cometiendo el error de asumir la propiedad del problema. Al comportarse como solucionadores de los conflictos, niegan a los chicos la oportunidad de asumir la responsabilidad de poseer sus propios conflictos y de aprender a resolverlos mediante su propio esfuerzo. Esto evita que los niños maduren y puede ocasionar que siempre dependan de algún tipo de autoridad que resuelva sus conflictos. Desde el punto de vista paterno, el efecto más grave de este enfoque de "ganar-perder" es que sus hijos continuarán llevando sus conflictos hacia sí. En lugar de resolver por sí mismos sus problemas, van con el padre para decirle sus peleas y desacuerdos:

"Mamá, Jaime me está molestando: dile que se esté quieto".
"Papá, Margarita no me dejará jugar con el barro".
"Quiero dormirme, pero Paco sigue hablando. Dile que se calle".
"Él me pegó primero, fue su culpa. No le había hecho nada".

Estos "llamados de atención a la autoridad" son comunes en la mayoría de las familias, debido a que los padres permiten que sus hijos les involucren en *sus peleas infantiles*.

En PET nos ha costado un poco de trabajo convencer a los padres que acepten que estas peleas son las peleas de los niños, y que los chicos *poseen* el problema. La mayor parte de los conflictos y peleas entre chicos pertenece al área de PROBLEMAS POSEÍDOS POR EL NIÑO, la parte superior de nuestro diagrama:

Si los padres pueden recordar cómo localizar estos conflictos en cada categoría, entonces podrán manejarlos mediante los métodos adecuados:

1. Permaneciendo completamente fuera del conflicto.
2. Los abrepuertas, invitaciones para hablar.
3. Escucha Activa.

Jaime y Tomás, quienes son hermanos, están tirando del camión de juguete, uno al frente, el otro en la parte de atrás. Los dos gritan. *Cada uno está tratando de emplear su poder para salirse con la suya.* Si los padres se mantienen fuera de este conflicto, los chicos pueden encontrar una forma de resolverlo por sí mismos. Si así sucede, tanto mejor; se les ha dado la oportunidad de aprender a resolver independientemente sus problemas. Al permanecer fuera del conflicto, los padres habrán ayudado a los dos chicos a madurar un poco.

Si los niños continúan peleando y el padre piensa que sería de gran ayuda tratar de facilitar *su* solución del problema, entonces sería conveniente que empleara un abrepuertas o una invitación. He aquí la forma de lograrlo:

JAIME. ¡Quiero el camión! ¡Vete! ¡Lárgate!
TOMÁS: ¡Yo lo tenía primero! ¡Llegó y me lo quitó! ¡Quiero que me lo devuelvas!
PADRE: Veo que tienen un problema por el camión. ¿Quieren acercarse y hablar de ello? Me gustaría ayudarlos si es que desean discutirlo.

Algunas veces un abrepuertas de este tipo hace que el conflicto finalice de inmediato. Es como si los chicos prefirieran encontrar una solución por *sí mismos* antes que pasar el proceso de discutir frente al padre. Piensan: "realmente no es un problema tan grande".

Algunos conflictos pueden necesitar un papel más activo por parte del padre. En estos casos, este puede alentar la solución con la Escucha Activa convirtiéndose en vía

de trasmisión y no en árbitro. O sea:

JAIME. ¡Quiero el camión! ¡Dame el camión! ¡Vete! ¡Lárgate!
PADRE: Jaime, de veras quieres el camión.
TOMÁS: ¡Pero yo lo tenía primero! ¡Llegó él y me lo quitó! ¡Quiero que me lo devuelva!

PADRE: Tomás, tú piensas que deberías tener el camión debido a que lo tenías primero. Estás enojado con Jaime porque te lo quitó. Me doy cuenta de que tienen un conflicto. ¿Creen ustedes que haya una forma en que se pueda resolver el problema? ¿Se les ocurre algo?

TOMÁS: Debería dejar que yo me quedara con el camión.
PADRE: Tomás, Jaime está sugiriendo una solución.
JAIME. Ajá, debería dárselo para que así se saliera con la suya.
PADRE: Jaime, Tomás dice que no le gusta esa solución porque tú ganas y él pierde.
TOMÁS: Bien, él podría jugar con mis coches mientras yo juego con el camión.
PADRE: Jaime, Tomás sugiere otra solución: tú puedes jugar con sus coches mientras él juega con el camión.
JAIME. ¿Podré jugar con el camión cuando él lo deje?
PADRE: Tomás, Jaime quiere estar seguro de que le permitirás jugar con el camión cuando hayas terminado.
TOMÁS: Está bien. Terminaré muy pronto.
PADRE: Jaime, Tomás dice que así está bien.
JAIME. Entonces estoy de acuerdo.
PADRE: Entonces, me imagino que han resuelto su problema, ¿no es así?

Los padres han informado acerca de muchos conflictos resueltos de esa manera, en donde el padre primero sugiere el empleo del método "nadie pierde" y después facilita la comunicación entre los combatientes mediante la Escucha Activa. Aquellos padres que tienen dificultad en creer que pueden involucrar a sus hijos en el enfoque "nadie pierde" necesitan que se les recuerde que cuando los padres están ausentes, con frecuencia los niños resuelven sus conflictos mediante el método "nadie pierde": en la escuela, en el parque, en juegos y deportes y en todos lados. Cuando un adulto está presente, y le permiten que se le involucre como juez o árbitro, los chicos se sienten inclinados a usar a ese adulto, cada uno atrayendo la autoridad del adulto para tratar de ganar a expensas del otro.

Por lo general, los padres dan la bienvenida al método "nadie pierde" para resolver los conflictos entre niños, debido a que prácticamente todos han tenido malas experiencias al tratar de resolver las peleas infantiles. Es invariable que, cuando un padre

trata de resolver un conflicto, uno de los chicos piensa que la decisión paterna es injusta y reacciona con resentimiento y hostilidad hacia el padre. Algunas veces los padres ocasionan que ambos niños se encolericen, posiblemente al negar a ambos la cosa por la cual peleaban ("¡ahora ninguno de los dos puede jugar con el camión!")

Muchos padres, después de emplear el enfoque "nadie pierde" y dejar la responsabilidad en los chicos para que ellos resuelvan su conflicto, nos dicen cuán aliviados se sienten de encontrar una forma de no comprometerse con el papel de juez o árbitro. Nos comentan: "es un alivio sentir que no tengo que aclarar sus discusiones. Siempre terminaba sintiéndome el malo sin importar qué decisión tomara".

Otro resultado predecible al hacer que los niños resuelvan sus propios conflictos mediante el método "nadie pierde" es que gradualmente dejan de recurrir al padre para que este resuelva sus peleas y desacuerdos. Aprenden al poco tiempo que recurrir a su padre sólo significa que terminarán por encontrar su propia solución de alguna manera. En consecuencia, abandonan este hábito y empiezan a resolver independientemente sus conflictos. Son pocos los padres que se resisten al encanto de este resultado.

CUANDO AMBOS PADRES ESTÁN INVOLUCRADOS EN LOS CONFLICTOS INFANTILES

Algunas veces se encuentran problemas desagradables en las familias cuando ambos padres están involucrados en los conflictos de los hijos.

Cada quien por su parte

Es esencial que cada padre participe en la solución del problema mediante el método "nadie pierde" como un "agente independiente". No deberían esperar tener un "frente unido" o estar en el mismo extremo de todos los conflictos, aun cuando en algunas ocasiones esto suceda. El ingrediente esencial en la solución del problema mediante el Método III es que cada padre sea sincero: cada uno debe representar con precisión sus propios sentimientos y necesidades. Todo padre es un participante único y separado en la solución del conflicto y deberían pensar sobre la solución del problema como un proceso que involucra a tres personas o más, y no como uno en el que los padres se alían en contra de los niños.

Algunas de las soluciones en consideración durante el proceso de resolución de los conflictos pueden ser aceptables para la madre, pero inaceptables para el padre. Algunas veces el padre y su hijo adolescente estarán de acuerdo sobre un tema en particular y la madre puede tener otro punto de vista. Algunas veces la madre puede inclinarse más por la solución de su hijo que por la de su esposo. Otras veces la posición de la madre y el padre será la misma mientras que la opinión del hijo adolescente es diferente. En otras ocasiones los tres participantes tendrán diferentes puntos de vista. Las familias que practican el método "nadie pierde", descubren que todas estas combinaciones tienen lugar, dependiendo sólo de la naturaleza del conflicto. La clave para la resolución de los conflictos mediante el método "nadie pierde" consiste en que estas diferencias se manifiesten hasta que se encuentre una solución aceptable para todos.

En nuestras clases hemos aprendido de los padres qué clase de conflictos son los que con más frecuencia muestran diferencias marcadas entre los padres y las madres:

1. Los padres se ponen con más frecuencia del lado de los chicos en conflictos que pudieran ocasionarles un daño físico. Los padres parecen aceptar mejor que las madres la posibilidad inevitable de que alguna vez se lastimen los niños.
2. Son las madres las que con más frecuencia se ponen del lado de las hijas cuando estas desean comenzar a salir con chicos, y con todas las cosas que involucra esto: maquillaje, citas, estilo de los vestidos, llamadas telefónicas, etcétera. Por lo general, los padres se resisten a que sus hijas salgan con jóvenes.
3. Los padres y las madres frecuentemente están en desacuerdo acerca del uso del auto familiar.
4. Por lo general, son las madres las que más se preocupan acerca de la limpieza del hogar.

La razón es que las mamás son diferentes de los papás, y dichas diferencias, si cada padre va a ser sincero y honesto, surgirán involuntaria e inevitablemente en los conflictos entre los padres y sus hijos. Al dejar que emerjan las diferencias sinceras entre ellos en la solución de los conflictos, al permitir que su personalidad salga a relucir y que de esta manera la conozcan sus hijos, los padres descubren que reciben de parte de sus hijos una

nueva clase de respeto y afecto. En esto los niños no son diferentes de los adultos: ellos también aman más a las personas que son humanas, y aprenden a desconfiar de aquellos que no lo son. Desean que sus padres sean sinceros, y no que jueguen el papel de "padres", siempre expresando su acuerdo con el otro, ya sea que el acuerdo sea verdadero o no.

Cuando uno de los padres emplea el Método III y el otro no

En PET nos preguntan con frecuencia si es posible que uno de los padres emplee el Método III para resolver los conflictos y el otro no. La pregunta surge debido a que no todos los padres que asisten lo hacen con sus cónyuges, aun cuando les expresamos la necesidad de que así sea.

En algunos casos en donde sólo uno de los padres desea cambiar hacia el método "nadie pierde", posiblemente la madre, ella sencillamente empieza a resolver sus conflictos con sus hijos empleando el método "nadie pierde" y permite que el padre continúe usando el Método I en sus conflictos. Esto puede no causar demasiados problemas, con excepción de que los chicos, conscientes totalmente de la diferencia, se quejan frecuentemente con el padre acerca de que ya no les agrada su enfoque y que desearían que resolviera sus problemas de la misma manera que lo hace su madre. Algunos padres responden a estas quejas inscribiéndose al siguiente grupo de Padres Eficaz y Técnicamente Preparados.

Es típico de estos padres lo que mostraremos a continuación y que tuvo lugar durante la primera clase; este padre admitió:

> "Estoy aquí para defenderme, me imagino que es debido a que empecé a darme cuenta de los buenos resultados que ha tenido mi esposa desde que empezó a usar sus nuevos métodos. Su relación con los chicos ha mejorado y la mía no. Ellos le platican mientras que conmigo nunca lo hacen".

Otro padre (su esposa ya había tomado el curso) hizo el siguiente comentario durante su primera sesión:

> "Quiero decirles a todas ustedes, señoras que asisten al curso sin sus esposos, qué es lo que pueden esperar de ellos. Mientras ustedes comienzan a emplear los nuevos métodos para escuchar y enfrentarse con la solución de los problemas con sus hijos, ellos (los esposos) se sentirán heridos, segregados. Sentirán que su papel de padre les está siendo arrebatado. Ustedes estarán obteniendo resultados y ellos no. Di una fuerte patada y le dije a mi esposa: ¿Qué esperas de mí? Yo no estoy tomando ese maldito curso.
>
> ¿Entienden ahora por qué razón no puedo darme el lujo de no tomar este curso?"

Algunos padres que no aprenden las nuevas habilidades y siguen empleando el Método I, frecuentemente sufren las consecuencias a mano de sus esposas. Una señora nos comentó que empezaba a sentirse resentida y hostil hacia su esposo debido a que no podía tolerar verlo resolver los conflictos mediante el poder. “Ahora me doy cuenta de todo el daño que hace a los chicos el Método I, y sencillamente no puedo quedarme sentada observando cómo los lastima”, comentó en su clase. “Puedo ver que está arruinando sus relaciones con los chicos”, dijo otra, “y eso hace que me sienta decepcionada y triste. Les hace falta la relación con su padre, sin embargo, se está

deteriorando con demasiada rapidez".

Algunas madres consiguen la ayuda de los miembros de su clase de PET para enfrentarse a sus maridos abierta y sinceramente. Recuerdo a una joven y atractiva madre quien fue ayudada en clase a darse cuenta de cuánto temía a su esposo y, por lo tanto, había evitado hablarle de sus sentimientos acerca del empleo del Método I. De alguna forma, mediante una discusión que tuvo lugar en su clase del PET, obtuvo el valor suficiente como para ir a casa y hablarle de los sentimientos que habían sido identificados en clase:

> "Quiero mucho a mis hijos como para quedarme sentada mientras tú los lastimas. Sé que lo que he aprendido en PET es mejor para los chicos y quiero que tú también aprendas esos métodos. Siempre te he tenido miedo y veo que les pasa lo mismo a los chicos".

Los efectos de su enfrentamiento sorprendieron a esta madre. Por primera vez en su matrimonio él la escuchó. Le dijo que no se había dado cuenta hasta qué punto la estaba dominando tanto a ella como a los chicos, y subsecuentemente estuvo de acuerdo en asistir al siguiente curso de PET que se impartiera en su comunidad.

No siempre funciona tan bien como en esta familia cuando uno de los padres continúa empleando el Método I. Estoy seguro de que en muchas familias esto no se resuelve nunca. Aun cuando es rara la vez que lo escuchamos, es posible que algunos de los esposos o esposas nunca se pongan de acuerdo acerca de sus métodos para resolver los conflictos, o en algunos casos un padre que se ha preparado para emplear los métodos PET puede regresar a las formas tradicionales al estar bajo la presión de su cónyuge quien se niega a renunciar a emplear su poder para resolver los conflictos.

"¿PODEMOS USAR LOS TRES MÉTODOS?"

Ocasionalmente encontramos un padre que acepta la validez y creencias sobre la eficacia del enfoque "nadie pierde" y, sin embargo, no desea dejar a un lado los enfoques "ganar-perder".

"¿Un buen padre no podrá usar una mezcla juiciosa de los tres métodos, dependiendo de la naturaleza del problema?" preguntó uno de los padres a los que les daba clases.

Aun cuando es comprensible en vista del miedo que sienten algunos padres de eliminar totalmente su autoridad sobre sus hijos, este punto de vista no es defendible. Al igual que no es posible "estar un poco embarazada", tampoco es posible ser un poco democrático en los conflictos padre-hijo. En primer lugar, la mayoría de los padres que desean usar una combinación de los tres métodos realmente quiere decir que desea reservarse el derecho a emplear el Método I cuando se trate de conflictos verdaderamente graves. Traducido al lenguaje cotidiano esta actitud significa: "en asuntos que no son demasiado importantes para los niños les permitiré tener voto en la decisión, pero me reservaré el derecho de decidir las cosas a mi manera cuando se trate de

problemas críticos".

Nuestra experiencia al ver padres intentar este enfoque mezclado, es que simplemente no funciona. Una vez que los niños han probado el agradable sabor de resolver los conflictos sin salir perdiendo, resienten cuando sus padres regresan al Método I. O perderán todo su interés en adentrarse en el Método III en *problemas sin importancia* debido a que se sienten resentidos de perder cuando se trata de *problemas más importantes.*

Otro resultado del enfoque "de una mezcla juiciosa" es que los chicos adquieren una desconfianza hacia la intención del padre cuando se emplea el Método III. Debido a que han aprendido que cuando la suerte está echada y el padre tiene sentimientos muy acalorados acerca de algo, terminará ganando de cualquier manera. Por lo tanto, ¿para qué se meten en el proceso de resolución de problemas? Cada vez que se trata de un conflicto serio saben que papá empleará su poder para ganar.

Algunos padres salen del paso usando ocasionalmente el Método I para problemas donde los niños no tienen sentimientos fuertes (los problemas menos graves); sin embargo, el Método III debe ser empleado *siempre* cuando se trata de un conflicto serio, en el cual están de por medio sentimientos muy profundos y convicciones por parte de los chicos. Posiblemente sea un principio dentro de las relaciones humanas el que cuando a una persona no le importa mucho el resultado de un conflicto, *uno puede rendirse ante la autoridad del otro; pero cuando es de mucha importancia el resultado, uno desea asegurarse de que se tendrá un voto en la toma de la decisión.*

¿FALLA ALGUNAS VECES EL MÉTODO "NADIE PIERDE"?

La respuesta a esta pregunta es: "por supuesto". En nuestras clases nos hemos encontrado con padres que por una u otra razón no han podido poner a funcionar efectivamente el Método III. Aun cuando no hemos llevado a cabo un estudio sistemático de este grupo, es frecuente que su participación en clase revele la razón de su fracaso.

Algunos tienen demasiado miedo como para hacer a un lado su poder; la idea de emplear el Método III amenaza sus valores tradicionales y las creencias acerca de la necesidad de autoridad y poder para educar a los hijos. Con frecuencia estos padres poseen una percepción sumamente distorsionada sobre la naturaleza del hombre. Para ellos, no se puede confiar en los seres humanos y además están convencidos de que si dejan de emplear su autoridad y poder, sus hijos se convertirán en unos monstruos salvajes y egoístas. La mayoría de estos padres ni siquiera hacen el intento de probar el Método III.

Algunos de los padres que no han tenido éxito han informado que sus hijos sencillamente se negaron a participar en la resolución del conflicto mediante el método "nadie pierde". Por lo general, esto sucede cuando se trata de adolescentes que han apartado de sus vidas a los padres o quienes están tan amargados y enojados con sus padres que piensan que el Método III dará a sus padres mucho más de lo que se merecen. He visto algunos de estos jóvenes en sesiones privadas de terapia, y debo

admitir que frecuentemente he pensado que lo mejor para ellos sería encontrar el valor suficiente para romper con sus padres, dejar la casa y buscar nuevas compañías que fueran más satisfactorias. Un chico sumamente perspicaz, que cursaba secundaria, llegó por sí mismo a la conclusión de que su madre jamás cambiaría. Al estar familiarizado con lo que enseñamos en PET, pues había leído las anotaciones que había hecho su madre, este inteligente adolescente compartió conmigo sus sentimientos:

> "Mi madre no cambiará nunca. Jamás emplea los métodos que usted le enseña en PET. Me imagino que lo único que tengo que hacer es dejar de esperar que ella cambie. Es una lástima, pero es por demás. Ahora, tengo que encontrar una forma de ganarme la vida, para así poder irme de la casa".

Todos sabemos que el programa de 24 horas que se imparte en PET no puede cambiar a todos los padres, particularmente aquellos que han practicado sus métodos ineficaces durante quince años o más. Para algunos de estos padres, el programa puede originar un ciclo. Esta es la razón por la cual insistimos tanto en que los padres aprendan estas nuevas técnicas para criar a sus hijos cuando son todavía pequeños. Al igual que en todas las relaciones humanas, algunas de padre-hijo pueden estar tan deterioradas y rotas que es imposible repararlas.

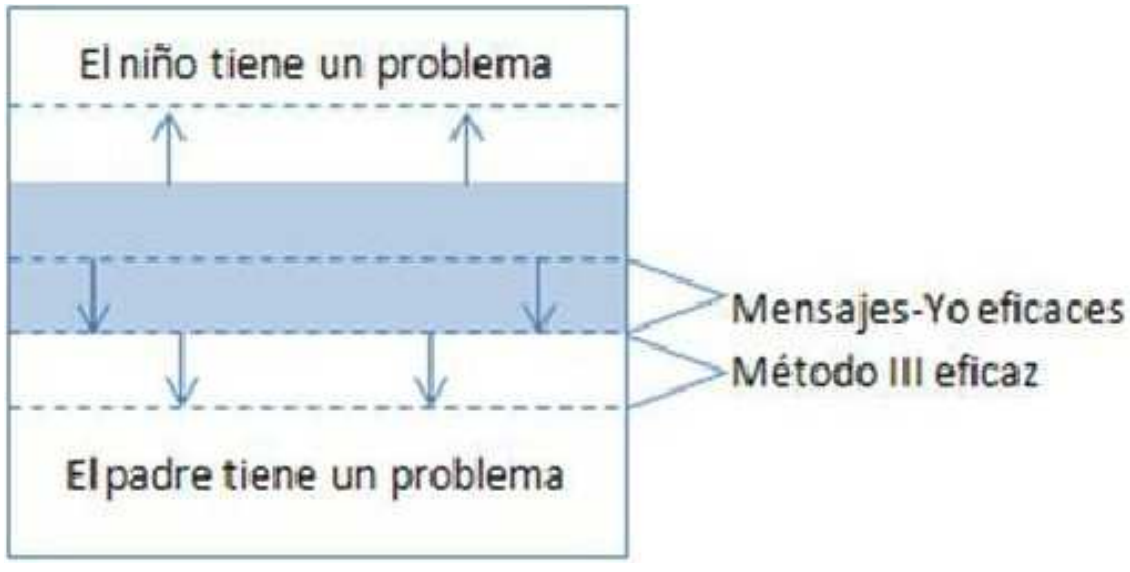
14 Cómo evitar ser despedido como padre

Es cada vez más frecuente que los niños despidan a sus padres. Cuando los chicos llegan a la adolescencia destituyen a sus padres y madres, los consideran como casos perdidos, disminuyen toda relación para con ellos. Esto sucede actualmente en miles de familias sin importar la clase social o económica a la que pertenecen. Son miles los jóvenes que abandonan a sus padres, física o psicológicamente, para encontrar una relación más satisfactoria en cualquier otro lugar, generalmente con grupos de compañeros.

¿Por qué razón sucede esto? Estoy convencido, gracias a mi experiencia trabajando con miles de padres que asisten a PET, de que estos chicos han sido expulsados de sus familias motivados por el comportamiento de sus padres: un tipo de comportamiento específico. Los padres son despedidos por sus hijos cuando les riñen para que cambien los valores y creencias que aprecian. Los chicos destituyen a sus padres cuando piensan que les están negando hasta los derechos civiles básicos.

Los padres pierden la oportunidad de influir constructivamente sobre sus hijos al ser demasiado impacientes y persistentes tratando de influir en las partes en las que los niños son los más indicados para determinar sus propias creencias y destino. Aquí, al igual que en nuestras clases, examinaré este grave problema y ofreceré algunos métodos específicos para evitar que se nos despida como padres a causa de estos temas.

Aun cuando el método "nadie pierde" puede ser dramáticamente efectivo cuando los padres adquieren las habilidades necesarias para ponerlo a funcionar, existen ciertos conflictos inevitables que los padres *no deberían esperar resolver,* aun ni mediante el hábil empleo de este método, debido a que no son compatibles con la forma de resolver conflictos mediante el Método III. Nos referimos a estos conflictos como Choque de Valores. Nuestra Ventana de la Conducta los representa como sigue:



Si los padres tratan de involucrar a sus hijos en una resolución de conflictos en lo referente a estos problemas, lo más probable es que fracasen. El lograr que los padres que asisten a PET comprendan esto es una tarea difícil, debido a que se necesita que desistan de algunas viejas ideas y creencias acerca del papel del padre dentro de nuestra

sociedad.

Cuando los conflictos familiares tienen lugar acerca de valores e ideas muy apreciados y sobre gustos personales, los padres tendrán que manejar esto de diferente manera, debido a que con frecuencia los chicos no desean poner esto en tela de juicio o introducirse en el proceso de la solución de conflictos. Esto no significa que los padres deban dejar de influir en sus hijos mediante la enseñanza de los valores. Pero, para ser eficaces, deberán emplear un enfoque diferente.

UNA CUESTIÓN DE VALORES

Hay conflictos que surgen inevitablemente entre un padre y su hijo sobre algunos comportamientos que están relacionados intrínsecamente con las creencias, valores, estilo, preferencias, filosofía de la vida de un niño. Tomemos el cabello largo como un ejemplo inicial. Para la mayoría de los chicos de hoy el cabello largo tiene un significado simbólico importante. No es necesario que un padre entienda todos los componentes del significado simbólico del cabello largo; *es* esencial que se percate de la importancia que tiene para su hijo el poder llevar largo el cabello. *Él valora el cabello largo.* Es algo realmente importante para él. Prefiere el cabello largo, y en cierto sentido, necesita tener largo el cabello; no es que sólo lo quiera.

Los intentos paternos para frustrar esta necesidad, o los esfuerzos que realice para quitarle de la cabeza algo que tiene un gran valor para él, casi inevitablemente se enfrentarán con una resistencia tenaz. El cabello largo es una expresión de los jóvenes para demostrar que están *haciendo lo que ellos quieren, viviendo su propia vida, creando sus propios valores y creencias.*

Trate de influir en su hijo para que se corte el cabello y lo más probable es que le responda:

"Es mi cabello".
"Me gusta así".
"No te metas".
"Tengo derecho de llevar el cabello como yo quiera".
"Eso no te afecta a ti de ninguna manera".
"Yo no te estoy diciendo cómo lleves tu cabello, por lo tanto, no me digas lo que tengo que hacer con el mío".

Estos mensajes, descifrados adecuadamente, le comunican al padre: "creo que tengo derecho a expresar mis valores mientras estos no te afecten de ninguna manera tangible y concreta". Suponiendo que este fuera mi hijo, tendría que admitir que tiene razón. El largo de su cabello no interfiere de ninguna manera tangible o concreta con la satisfacción de mis propias necesidades: ni se me despedirá ni reducirá mi producción ni me alejará de mis amigos ni hará que no consiga unos nuevos ni ocasionará que me convierta en un peor golfista ni evitará que escriba este libro o practique mi profesión y, por supuesto, no evitará que yo lleve corto *mi* cabello. Ni siquiera me costará dinero (de

hecho, me costará menos si yo he pagado sus cortes anteriores).

Sin embargo, muchos comportamientos, tales como la forma en que llevan el cabello los muchachos, son adquiridos por los padres y convertidos en problemas "propios". Aquí presentamos el resultado obtenido por uno de los padres que asisten a PET.

PADRE: Sencillamente, no puedo tolerar que lleves el cabello tan largo. Te ves pésimo. ¿Por qué no te lo cortas?
HIJO: Porque me gusta así.
PADRE: No puedes hablar en serio. Pareces un hippie.
HIJO: ¿Y qué?
PADRE: Tenemos que resolver este conflicto de alguna manera. No puedo aceptar que lleves el cabello de ese largo. ¿Qué podemos hacer?
HIJO: Es mi cabello y lo llevaré en la forma que me plazca.
PADRE: De todas formas, ¿por qué no te lo cortas un poco?
HIJO: Yo no te digo cómo lleves el cabello, ¿o sí?
PADRE: No. Pero yo no me veo como un vagabundo.
HIJO: Vamos, yo no me veo como un vagabundo. A mis amigos les gusta, especialmente a las chicas.
PADRE: A mí no me importa, a mí me molesta.
HIJO: Bien, entonces no me veas.

Es obvio que el chico no desea adentrarse en el proceso de la solución del conflicto acerca de su cabello, debido a que, como él mismo lo dijo, "es mi cabello". El resultado final, si el padre persiste en tratar de persuadirlo acerca de su cabello, será que el muchacho renuncie: se dará la vuelta, y saldrá de la habitación, se irá de la casa o a su recámara.

Sin embargo, los padres tratan de modificar constantemente dicho comportamiento, y esta intervención casi invariablemente origina peleas, resistencia y resentimiento por parte de los niños, y generalmente un grave deterioro en la relación padre-hijo.

Cuando los niños se resisten a los intentos de modificar un comportamiento que piensan que no interferirá con las necesidades de sus padres, su comportamiento no es diferente al de los adultos. Ningún adulto desea modificar su comportamiento cuando está convencido que con él no hace mal a nadie. Los adultos, al igual que los niños, lucharán para mantener su libertad cuando sienten que alguien los está presionando para que cambien un comportamiento que no interfiere con la otra persona.

Este es uno de los más graves errores que cometen los padres y una de las razones más frecuentes de su ineficiencia. Si los padres limitaran sus intentos para modificar un comportamiento sólo para cuando este interfiere con las necesidades paternas, habría mucha menos rebelión, menos conflictos y menos relaciones entre padres e hijos en las cuales el elemento principal sea la amargura. La mayoría de los padres critican, tratan de persuadir y amenazan de la manera más imprudente a sus hijos para que modifiquen comportamientos que no tienen ningún efecto tangible y concreto sobre el padre. En

defensa propia los chicos pelean, se resisten, se rebelan o se alejan.

No es poco frecuente el que los chicos hagan exactamente las cosas que sus padres desean que no hagan, como ocurre en el caso del cabello largo. Otros niños, a causa del temor que sienten hacia la autoridad paterna pueden ceder bajo las presiones de sus padres pero al mismo tiempo alimentan rencor y resentimiento profundos hacia el padre que los obliga a cambiar.

Gran parte de la rebelión de los adolescentes de nuestros días (sus protestas, sus mítines, sus luchas contra "lo establecido") puede ser atribuida a los padres y a otros adultos que presionaron para modificar un comportamiento que los chicos creían asunto suyo.

Los chicos no se rebelan contra los *adultos*… se rebelan contra los *intentos de los adultos por apoderarse de su libertad.* Se rebelan contra los esfuerzos que hacen para cambiarlos o modelarlos a imagen de los adultos, contra el hostigamiento de los adultos, en contra de que los adultos les fuercen a actuar de acuerdo con lo que los adultos piensan que está bien o mal.

Trágicamente, cuando los padres usan su influencia para tratar de modificar la conducta que *no* interfiere con la vida de los propios padres, pierden influencia para modificar conducta que *sí* interfiere. Mi experiencia con niños de todas las edades, es que ellos generalmente desean modificar su comportamiento cuando es claro para ellos que *lo que están haciendo, de hecho interfiere con la satisfacción de las necesidades de otra persona.* Cuando los padres limitan sus intentos de modificar el comportamiento de los niños cuando este les afecta concreta y tangiblemente, por lo general encontrarán que los chicos estarán dispuestos a cambiar, deseando respetar las necesidades de sus padres, y estarán de acuerdo en encontrar una solución para los problemas.

El estilo del vestido, al igual que el cabello largo, tiene un impresionante valor simbólico para los chicos. En mis tiempos se usaban los pantalones de pana amarilla, descoloridos, y botas sucias (siempre *muy sucias).* Recuerdo que para mí era un ritual, cada vez que compraba botas, llenarlas de lodo antes de siquiera pensar en ponérmelas. En la actualidad se trata de pantalones de mezclilla sucios, tatuajes, perforaciones corporales, calzado costoso y cualquier cosa con un logotipo en ella.

¡Cuánto peleé porque se respetara mi derecho de usar esos pantalones de pana y esas botas! Necesitaba esos dos símbolos. Lo más importante era que mis padres no pudieron nunca darme una razón lógica acerca de cómo les afectaba concreta y tangiblemente el que yo me vistiera así.

Existen ocasiones en las cuales los niños entenderán y aceptarán que su forma de vestir tendrá un efecto concreto y tangible sobre sus padres. Un ejemplo sería el de Hilda y el "problema del impermeable", el cual ha sido citado repetidamente a lo largo de este libro. En esta situación Hilda sabía que si caminaba las pocas cuadras que le separaban de la terminal del autobús, sin una protección adecuada, sus ropas tendrían que ser mandadas a la tintorería o podría resfriarse, lo cual ocasionaría un gasto en medicinas o que se le tuviera que cuidar.

Un segundo ejemplo de un problema adecuado para el empleo de la solución del

problema mediante el método "nadie pierde" es el conflicto acerca del deseo de mi hija de ir a la playa Newport sin vigilancia durante el fin de semana de pascua. En este caso ella sabía que podríamos pasar noches de insomnio debido a nuestra preocupación o que nos podrían llamar a mitad de la noche si era conducida a la Corte Juvenil con un grupo de amigos.

Hasta el conflicto sobre el cabello largo de un muchacho en algunos casos puede ser compatible con este método, como sucedió en una familia que conozco. El padre era director de una escuela. Creía que su empleo podía estar en peligro en esta comunidad conservadora, si las personas tomaban el largo del cabello de su hijo como prueba de que el padre era demasiado liberal para su puesto. En esta familia el hijo aceptó esto como un efecto tangible y concreto de su cabello largo sobre la vida de su padre. Estuvo de acuerdo en cortar su cabello debido a que le preocupaba que las necesidades de su padre fueran satisfechas.

Este podría no haber sido el resultado en otra familia, bajo las mismas circunstancias. El asunto es que *el chico debe aceptar* la lógica de que su comportamiento está teniendo un efecto tangible y concreto sobre su padre. Sólo entonces estará deseoso de adentrarse en la solución del problema mediante el método "nadie pierde". La lección para los padres radica en que lo mejor es que sean capaces de proporcionar una base sólida para rechazar algún comportamiento que les afecte concreta y tangiblemente en sus vidas, o el chico no estará dispuesto a negociar.

Algunas veces los niños desearán limitar su conducta inaceptable a lugares o momentos donde el padre no tiene que verla o escucharla. A cambio, el padre accede a no tratar más de influir.

He aquí otros comportamientos que algunos padres nos comentaron que no fueron aceptados como negociables debido a que sus hijos no estaban convencidos que su comportamiento afectaría a sus padres en una forma concreta y tangible:

A la hija adolescente le gustan los tatuajes
El hijo adolescente usa pantalón de mezclilla grande y zapatos rotos
En adolescente prefiere un grupo de amigos que no le agrada a sus padres
Una niña pierde el tiempo mientras hace la tarea
Un joven quiere dejar la escuela y convertirse en estrella de rock
Un niño de 4 años que todavía lleva su cobija a todos los lugares
Una joven que quiere perforarse la nariz y las cejas
Una joven que le gustan las minifaldas y blusas escotadas
Un joven que se rehúsa a ir a la Iglesia.

Es obvio que el Método III no es un método que sirva para amoldar a los niños a imagen de sus padres. Si los padres tratan de emplear el método con este propósito, es seguro que los hijos se percatarán y, por lo tanto, se resistirán. Entonces, los padres corren el riesgo de acabar con toda oportunidad de emplearlo en problemas que les afectan, como sería el que los niños no cumplieran con sus tareas domésticas o que

hagan mucho ruido, destruyan las cosas, el que manejen a demasiada velocidad el auto de su padre, el que dejen su ropa tirada por toda la casa, el que no se sequen los pies antes de entrar a la casa, el que monopolicen la televisión, el que no limpien la cocina después de prepararse algún bocadillo, el que no regresen a su lugar las herramientas de papá, el que brinquen sobre las flores, y una serie interminable de comportamientos por el estilo.

UNA CUESTIÓN DE DERECHOS CIVILES

Las batallas entre padre e hijo acerca del cabello y otros comportamientos que los chicos no creen que afecte de una manera tangible y concreta a sus padres, involucran una cuestión de *derechos civiles de la juventud.* Piensan que tienen el derecho de llevar el cabello a su manera, elegir sus propios amigos, llevar su propia clase de ropa, etcétera. Y la juventud actual, al igual que en otros tiempos, defenderá tenazmente este derecho.

Los jóvenes, al igual que los adultos, o los grupos o las naciones, pelearán porque prevalezcan sus propios derechos. Resistirán con todos los recursos que estén a su alcance, cualquier intento de quitarles su libertad o su autonomía. Estas son cosas importantes para ellos, con las cuales ni negociarán ni las comprometerán ni las resolverán mediante el Método III.

¿Por qué los padres no se dan cuenta de esto? ¿Por qué los padres no entienden que sus hijos e hijas son seres humanos y que *inherente a su naturaleza humana está el luchar por su libertad* siempre que sea amenazada por otra persona? ¿Por qué los padres no se dan cuenta de que aquí estamos tratando algo básico y fundamental: la necesidad que el hombre tiene de conservar su libertad? ¿Por qué no entienden los padres que los derechos civiles deberían empezar en casa?

Una de las razones por las cuales rara vez piensan que sus hijos tengan derechos civiles, consiste en la actitud difundida mundialmente acerca de que los padres son los "dueños" de los hijos. AI apoyar esta actitud, los padres justifican sus esfuerzos para modelar, definir, adoctrinar, modificar, dominar y "lavarles el cerebro" a sus hijos. El garantizar los derechos civiles de los niños, o ciertas libertades inalienables presupone el ver a los niños como seres humanos separados o personas independientes, las cuales poseen *una vida propia*. No son muchos los padres que ven de esta manera a sus hijos cuando asisten por primera vez al PET. Tienen dificultad para aceptar nuestro principio acerca de permitir al chico ser libre para convertirse en lo que se quiere convertir, siempre y cuando su comportamiento no interfiera tangible y concretamente con lo que el padre desea ser.

"¿NO PUEDO ENSEÑARLE MIS VALORES?"

Esta es una de las preguntas que más frecuentemente nos hacen en el PET debido a que la mayoría de los padres tiene la necesidad de trasmitir a sus hijos sus valores y creencias más queridos. Nuestra respuesta es: "por supuesto, no sólo *puede* enseñarle sus valores sino que además *lo hará* sin poder evitarlo". Los padres no pueden remediar el

enseñar a sus hijos sus valores, debido sencillamente a que los niños los aprenden mediante la observación de lo que su padre y su madre hacen, y escuchando lo que ellos dicen.

El padre como un modelo

Los padres, al igual que otros muchos adultos con quienes los niños están en contacto mientras crecen, serán *modelos* a seguir. Los padres modelan continuamente para sus hijos, mostrando mediante sus acciones, aún más que con sus palabras, lo que ellos valoran o creen.

Los padres *pueden* enseñar sus valores viviéndolos realmente. Si desean que sus hijos valoren la honradez, los padres deben demostrar diariamente que son honrados. Si desean que sus hijos valoren la generosidad, deben comportarse generosamente. Si desean que sus hijos adopten valores "cristianos", entonces deben comportarse como cristianos. Esta es la mejor forma, quizá *la única*, de que los padres "enseñen" a sus hijos sus valores.

"Haz las cosas que te digo y no como las hago" no constituye un enfoque eficaz para que los padres les enseñen sus valores a los niños. Sin embargo, "haz las cosas como yo las *hago*" puede tener una alta posibilidad de modificar o influir en un niño.

Los padres que desean que sus hijos sean honrados, renunciarán a sus propósitos si, cuando reciben una invitación no deseada por teléfono, mienten frente al niño ("nos encantaría ir, pero estamos esperando invitados de fuera de la ciudad"). O si papá hace alarde en las pláticas de sobremesa acerca de la forma en que se pasó de listo al hacer deducciones en su declaración para el pago de impuestos. O si mamá advierte a su hija adolescente: "no hay que decirle a papá cuánto pagué por la lámpara". O si ambos padres no les dicen a sus hijos toda la verdad acerca de la vida, el sexo y la religión.

Los padres que desean que sus hijos valoren el empleo de la no violencia en las relaciones humanas, serán vistos como hipócritas cuando hacen uso del castigo físico para "disciplinar". Recuerdo una caricatura mordaz que mostraba á un padre que tenía a su hijo sobre las rodillas, mientras le gritaba:

"¡Espero que esto te enseñe a no pegarle a tu hermano pequeño!"

Los padres enseñan a sus hijos los valores *viviendo sus propias vidas* de acuerdo con dichos valores, y no *mediante la presión ejercida sobre sus hijos para que vivan de acuerdo con ciertas reglas.* Creo firmemente que una de las razones principales de que los adolescentes rechacen con tanta dureza muchos de los valores de la sociedad de los adultos, se debe a que han detectado la forma en que muchos adultos han fallado, de muchas maneras, en no practicar lo que predican. Muy a su pesar, los chicos descubren que sus libros de texto de secundaria no dicen toda la verdad acerca de nuestro gobierno y su historia, o que sus profesores mienten al omitir algunos de los hechos de la vida. No pueden evitar el sentirse disgustados para con los adultos quienes predican ciertos principios sobre la moral sexual cuando se les exponen a que en los programas de televisión y en el cine observen que el comportamiento sexual de los adultos no va de acuerdo con la moral que les predican.

Sí, los padres pueden enseñarles sus principios, si los viven. ¿Pero cuántos padres lo hacen? Enseñe sus valores, si usted puede hacerlo, pero mediante el ejemplo, no por medio de la persuasión verbal o por la autoridad paterna. Enseñe cualquier cosa que tenga valor para *usted mismo,* pero mediante el modelo que practica sus valores.

Lo que preocupa a los padres es que sus hijos *pueden no adquirir sus valores*. Esto es verdad: pueden no adquirirlos. Pueden no agradarles algunos de los valores de sus padres, u observar correctamente que algunos de los valores paternos producen resultados que no son agradables para los niños (como sucede en el caso de algunos jóvenes de hoy que rechazan el patriotismo debido a que lo ven como un valor que origina un comportamiento que con frecuencia conduce a la guerra).

Cuando temen que la juventud no adquiera sus valores, los padres siempre echan mano de la explicación de que está justificado su empleo del poder para imponer sus valores a sus hijos. "Son demasiado jóvenes para juzgar por sí mismos" es la justificación expresada con más frecuencia para imponer los propios valores a los hijos.

¿Es siquiera posible imponer valores a otra persona saludable mediante el uso de la fuerza y la autoridad? Yo creo que no. Es más posible, que el resultado sea que la persona a quien queremos influir se resista con más fuerza y con una determinación mucho mayor, frecuentemente defendiendo sus creencias y valores con más tenacidad. El poder y la autoridad pueden controlar las acciones de otros; pero rara vez controlan sus pensamientos, ideas y creencias.

El padre como consejero

Además de influir en los valores de los niños mediante el ejemplo, los padres pueden emplear otro enfoque para enseñar lo que ellos piensan que es "bueno o malo". Pueden *compartir con sus hijos* sus ideas, sus conocimientos y su experiencia, de la manera que lo hace un consejero cuando se solicitan sus servicios. El buen consejero *comparte* en lugar de predicar, *ofrece* en lugar de imponer, *sugiere* en lugar de exigir. Todavía más importante, el buen consejero ni comparte ni ofrece ni sugiere una cosa más de una vez. El consejero eficaz ofrece a sus clientes el beneficio de su conocimiento y experiencia, sí, pero no les riñe semana tras semana, no los avergüenza si no se adhieren a sus ideas, ni continúa presionándolos, para que acepten su punto de vista cuando detecta resistencia en su cliente. El buen consejero ofrece sus ideas, entonces *deja la responsabilidad de aceptarlas o rechazarlas en manos de su cliente*. Si un consejero se comportara de la manera que lo hacen los padres, su cliente le informaría que ya no deseaba sus servicios.

La juventud de nuestros días está despidiendo a sus padres (informándoles que sus servicios ya no son deseados) debido a que muy pocos padres son buenos consejeros para sus hijos. Sermonean, presionan, amenazan, advierten, persuaden, imploran, moralizan y avergüenzan a sus chicos, todo esto tratando de forzarlos en hacer lo que ellos piensan que está bien. Los padres persiguen a sus hijos día tras día con sus mensajes instructivos y moralizadores. No permiten que el niño tenga la responsabilidad de aceptar o rechazar, responsabilizándose a sí mismos por el aprendizaje de sus hijos. Al igual que los consejeros, la actitud de la mayoría de los padres consiste en que *los clientes deben comprar;* y si no lo hacen, entonces sienten que han fracasado.

Los padres son culpables de poseer una "actitud constante y agresiva para vender" sus ideas. No es de asombrar que en la mayor parte de las familias los chicos digan con desesperación a sus padres: "quítate de encima de mí", "deja de reñirme", "sé lo que piensas, no tienes que decírmelo todos los días", "deja de sermonearme", "ya es demasiado", "adiós".

Los padres deben aprender que *pueden* ser consejeros de gran ayuda para sus hijos (pueden compartir sus ideas, su experiencia, su sabiduría) si recuerdan actuar como lo haría un consejero *eficaz* a fin de no ser despedidos por los clientes a quienes desean ayudar.

Si usted piensa que tiene algún conocimiento útil acerca de los efectos del cigarrillo en la salud humana, coméntelo con sus hijos. Si piensa que su religión ha sido una importante influencia en su vida, háblele sobre ella alguna vez. Si ha leído algún buen artículo sobre los efectos de las drogas en la vida de algunos jóvenes, enséñeles la revista en la que aparece, o lea el artículo en voz alta para que toda la familia lo escuche. Si posee alguna información acerca de la importancia de asistir a la universidad, compártala con sus hijos. Si cuando era joven descubrió la manera de hacer que la tarea escolar fuera menos aburrida, ofrezca su método a sus niños. Si piensa que usted es un experto en problemas de relaciones sexuales premaritales, hable con sus hijos acerca de ese tema cuando sea el tiempo apropiado.

Una sugerencia más está basada en mi propia experiencia como consejero, cuando aprendí que mi *herramienta más valiosa* para trabajar con mis clientes era la Escucha Activa. Cuando ofrecía nuevas ideas, mis clientes reaccionaban casi siempre en contra, inicialmente con resistencia y defensa, en parte, debido a que con frecuencia mis ideas chocaban con sus propias creencias o costumbres. Cuando podía Escuchar Activamente estos sentimientos, generalmente desaparecían y finalmente se adoptaban nuevas ideas. Los padres que desean enseñar a sus hijos sus creencias y valores deben estar alerta hacia la resistencia a sus enseñanzas, sensibles hacia las objeciones que se opongan a sus ideas. Cuando se percibe resistencia, no olvide la Escucha Activa. Le vendrá como anillo al dedo cuando sea un consejero para sus hijos.

Por lo tanto, decimos a los padres que asisten al PET y a los padres que leen este libro: "Seguro, ustedes pueden tratar de enseñar a sus hijos sus valores, pero, ¡no sean demasiado persistentes!" Dígalos con claridad, ¡pero no los agobie! Compártalos con generosidad, pero sin sermones. Ofrézcalos confidencialmente, pero no los imponga. Después retírese elegantemente y permita que sus "clientes" decidan si aceptarán o rechazarán sus ideas. ¡Y no olvide emplear la Escucha Activa! Si lleva a cabo estas cosas, sus hijos le pedirán consejo nuevamente. Lo contratarán convencidos de que sus servicios son de gran ayuda para ellos. Sencillamente no desearán despedirlo.

"Aceptar las cosas que no puedo cambiar"

Los lectores pueden recordar la plegaria de Reinhold Niebuhr la cual se dice a menudo. Creo que reza así:

> Señor, concédeme el valor para cambiar lo que puedo cambiar; la serenidad para aceptar lo que no puedo cambiar, y la sabiduría para conocer la diferencia.

"La serenidad para aceptar lo que no puedo cambiar" es importante para lo que he estado intentando. Debido a que existen muchos comportamientos infantiles que los padres, sencillamente, no serán capaces de cambiar, la única alternativa posible es aceptar este hecho.

Muchos padres se resisten a nuestra idea de ser sólo consejeros de sus hijos. Dicen:

> "Pero tengo la responsabilidad de cuidar que mi hijo no fume".
> "Debo emplear mi autoridad para impedir que mi hija tenga relaciones premaritales".
> "No deseo ser solamente un consejero cuando se trata del problema de la mariguana. Debo hacer algo para evitar que mis hijos tengan esa tentación".
> "No me sentiré satisfecho de que mi hijo no haga su tarea todas las noches".

Es comprensible que muchos padres tengan sentimientos fuertes sobre ciertos comportamientos y que no quieran hacer a un lado el tratar de influir en sus hijos, pero una opinión más objetiva generalmente los convence de que no poseen ninguna otra alternativa posible, excepto hacerla a un lado: aceptar lo que no pueden cambiar.

Tomemos como ejemplo el fumar. Supongamos que los padres han proporcionado a su hijo adolescente todos los hechos (su propia y mala experiencia con ese vicio. El informe de Salud Pública de Estados Unidos, los artículos en las revistas). Ahora, supongamos que aun así el joven elige fumar. ¿Qué pueden hacer los padres? Si tratan de prohibirle que fume en casa, sin lugar a dudas fumará cuando no esté en ella (y posiblemente también fume en casa cuando los padres no están ahí). Es obvio que ellos no pueden acompañar al chico cada vez que sale de casa ni pueden permanecer en el hogar siempre que él está allí. Aun si lo sorprenden fumando, ¿qué pueden hacer? Si lo castigan, sencillamente esperará a que termine el periodo de castigo y después comenzará a fumar de nuevo. Teóricamente, pueden amenazarlo con correrlo de la casa, pero son pocos los padres que desean aplicar una medida tan extremosa, dándose cuenta de que podrían tener que llevar a cabo su amenaza. Por lo tanto, de hecho, los padres no tienen una posible alternativa que no sea aceptar su incapacidad para que su hijo deje de fumar. Una madre expuso su dilema con toda precisión cuando dijo: "la única forma posible de que mi hija dejara de fumar sería que la encadenara a la pata de la cama".

La tarea escolar es un problema que se convierte en conflicto en muchas familias, es otro ejemplo. ¿Qué pueden hacer los padres si su hijo no quiere hacer la tarea? Si hacen que se vaya a su recámara posiblemente se pondrá a escuchar la radio o a "pajarear" sin hacer absolutamente nada de provecho, como tampoco su tarea. El asunto

es que no se puede obligar a nadie a estudiar o a aprender. "Puedes llevar a un caballo hasta donde hay agua, pero no puedes obligarlo a beber", equivale a tratar de que un niño haga su tarea.

Bien, ¿qué pasa con las relaciones sexuales premaritales? Aquí se aplica el mismo principio. Es imposible que los padres vigilen todo el tiempo a su hija adolescente. Un padre que asiste a PET admitió: "debería abandonar las intenciones de evitar que mi hija adolescente tenga relaciones sexuales premaritales, debido a que no puedo estar «al pie del cañón» en el asiento trasero del auto cada vez que ella tiene una cita".

Es posible añadir otros comportamientos a nuestra lista de cosas en que los padres pueden no tener autoridad para cambiar. El maquillaje abundante, el beber, el que se metan en problemas en la escuela, el que se relacionen con ciertos chicos, que tengan citas con miembros de otra religión o raza, que fumen mariguana, etcétera. Todo lo que puede hacer un padre es tratar de influir siendo un buen ejemplo, siendo un consejero eficiente y creando una relación "terapéutica" con sus hijos. Además de eso, ¿qué más? Como yo veo las cosas, un padre puede aceptar solamente el hecho de que no tiene poderes para prevenir dichos comportamientos, si el chico desea involucrarse en ellos.

Probablemente ese sea uno de los precios de ser padre. Puede *hacer* lo mejor que esté de su parte, después *esperar* lo mejor, pero al largo plazo usted corre el riesgo de que sus mejores esfuerzos no sean lo suficientemente buenos. Finalmente usted también pueda pedir: “Señor, concédeme… la serenidad de aceptar lo que no puedo cambiar”.

15 Cómo pueden los padres evitar conflictos modificándose a sí mismos

El último concepto que ofrecemos a los padres consiste en que ellos pueden evitar muchos conflictos entre padres e hijos mediante la modificación de algunas de sus propias actitudes. Esta idea se presenta al final debido a que puede ser amenazante de alguna manera para los padres, el que se les diga que algunas veces *ellos* deben ser los que deberían cambiar y no los chicos. Es mucho más fácil que los padres acepten nuevos métodos para cambiar a sus hijos y nuevos métodos para que modifiquen el *medio ambiente*que aceptar la idea de hacer cambios en *sí mismos.*

La paternidad en nuestra sociedad se considera más como un camino para influir en el crecimiento y desarrollo de los niños que como un medio para que los padres maduren y se desarrollen. Con demasiada frecuencia, paternidad significa "educar" a los chicos; son ellos los que tienen que adaptarse a los padres. Existen *hijos* problema, pero no existen *padres*problema. Supuestamente, no existen las relaciones padre-hijo problema.

Sin embargo, todos los padres saben que en su relación con su cónyuge, con un amigo, un pariente, el jefe o un subordinado, existen ocasiones en las que *él* debe cambiar para evitar conflictos graves o para mantener una relación saludable. Todos hemos pasado por la experiencia de tener que cambiar nuestra propia actitud hacia el comportamiento de alguna otra persona: aceptando la forma de ser de la otra persona, cambiando su propia actitud acerca del comportamiento del otro. Puede haberse sentido muy contrariado por la tendencia habitual de un amigo suyo de llegar tarde a todas sus citas. Con el paso de los años empieza a aceptarlo, posiblemente se ríe por ello y bromea acerca de eso con su amigo. Después eso no lo molesta, lo acepta como una de las características de su amigo. El *comportamiento* de él no ha cambiado, pero sí su *actitud* sobre ese comportamiento. *Usted*se ha adaptado. *Usted*ha cambiado.

Los padres también pueden cambiar su actitud con respecto a algunos de los comportamientos de sus hijos.

La madre de Paty ha aceptado la necesidad de su hija de llevar falda corta. Esto sucedió cuando se acordó del tiempo en que ella seguía ciegamente la moda de las faldas arriba de la rodilla, y los calcetines doblados para disgusto de su propia madre.

Al padre de Jaime le fue más sencillo aceptar la hiperactividad de su hijo de trece años, cuando estando en una reunión con algunos de sus amigos, se discutió acerca de que este comportamiento era propio de los chicos de la edad de Jaime.

Por lo tanto, un padre debería ser lo suficientemente inteligente como para darse cuenta de que puede reducir el número de comportamientos que le parecen inaceptables, mediante la modificación de su actitud a fin de que se vuelva más tolerante en cuanto al comportamiento de su hijo o de los niños en general.

Esto no es tan difícil como parece. Muchos padres encuentran más fácil aceptar el comportamiento de sus hijos cuando tienen dos o más niños. Esto también sucede después que los padres han leído algún libro acerca de niños o después de asistir a alguna conferencia sobre educación paterna, igual que al tener alguna experiencia como dirigente

juvenil. El estar expuesto directamente al trato con chicos, y hasta aprender acerca de los niños mediante terceros, puede cambiar marcadamente la actitud de los padres. Existen maneras todavía más importantes para que los padres cambien su actitud y acepten con más facilidad a sus hijos.

¿PUEDE ACEPTARSE MÁS DE LO QUE SE ACEPTA A SÍ MISMO?

Los estudios demuestran que existe una relación directa entre la medida de aceptación que siente una persona por sí misma y la que siente por las demás. Una persona que se acepta a sí misma como persona tiene más posibilidades de aceptar a otros. Las personas que no pueden tolerar muchas cosas sobre sí mismas tienen dificultades para tolerar las cosas que hacen los otros.

Un padre necesita hacerse esta profunda pregunta: "¿me gusta mi forma de ser?"

Si la respuesta sincera indica una falta de aceptación de sí mismo como persona, entonces ese padre necesita reexaminar su propia vida para encontrar formas de sentirse más completo debido a sus propios logros. Las personas que poseen una alta autoestima y auto-aceptación son por lo general altamente productivas porque emplean sus propios talentos, llevan a la práctica su propio potencial, logran lo que se proponen, hacen las cosas.

Los padres que satisfacen sus propias necesidades a través del esfuerzo productivo independiente, no sólo se aceptan a sí mismos sino que además *no necesitan buscar la gratificación de sus necesidades a través del comportamiento de sus hijos.* No necesitan que estos sean de una forma en particular. Las personas que tienen un alto grado de respeto por sí mismas, que descansa sobre una base firme de su propio logro independiente, aceptan con más facilidad a sus hijos y la forma en que estos se comportan.

Por otro lado, si el padre posee pocas o ninguna fuente de satisfacción y respeto por su propia vida y debe depender en gran medida de encontrar satisfacción de la forma en que los demás valoran a sus hijos, él tiene probabilidades de no aceptar a sus hijos, en especial, por aquellos comportamientos que pueden hacerle temer que se le considere un mal padre.

Al depender de esta "auto-aceptación indirecta", el padre *necesitará que sus hijos se comporten en formas muy específicas.* Y por lo tanto, tiene más posibilidades de no aceptarlos y de decepcionarse cuando se desvían de su programa de acción.

El criar "niños buenos", que obtengan altas calificaciones escolares, que tengan éxito socialmente, que sean competentes en atletismo, etcétera, se ha convertido en un símbolo de status para muchos padres. "Necesitan" sentirse orgullosos de sus hijos, que estos se comporten en tal forma que se les considere buenos padres. En cierta forma están *usando* a sus hijos para obtener un sentimiento de valor y respeto hacia sí mismos. Si el padre no posee otra fuente de respeto y valor por sí mismo, lo cual es dolorosamente cierto para muchas madres (y también para algunos padres) cuyas vidas se limitan a criar "buenos" hijos, entonces todo gira alrededor de una dependencia en los niños que hace que el padre se vuelva demasiado ansioso y sumamente necesitado de ver

que sus hijos se comporten de determinada manera.

¿DE QUIÉN SON HIJOS?

Muchos padres justifican sus intentos de modelar a sus hijos de acuerdo con un patrón preconcebido diciendo: "después de todo son *mis* hijos, ¿no es cierto?" o "¿qué los padres no tienen derecho de influir en *sus propios* hijos en la forma que consideren más conveniente?"

Un padre que piensa que posee a su hijo y, por lo tanto, cree tener derecho a modelarlo en cierta forma, estará mucho más inclinado a no aceptar el comportamiento del hijo cuando dicho comportamiento se desvía del modelo prescrito. Un padre que ve a su hijo como a una persona separada y hasta diferente (no "poseída" por el padre), tiene más posibilidades de sentir aceptación hacia el comportamiento del niño debido a que no existe un modelo así, como tampoco un patrón preconcebido para el niño. Un padre semejante puede aceptar con mayor facilidad la individualidad de su hijo, es más capaz de permitir que el chico se convierta en lo que es genéticamente capaz de convertirse.

Un padre que siente aceptación, desea permitir que su hijo desarrolle su propio "programa" de vida; un padre que sienta menos aceptación, necesita programar la vida de su hijo.

Muchos padres ven a sus hijos como una "extensión de sí mismos". Con frecuencia esto ocasiona que traten de influir en el niño para que se convierta en lo que el padre define como un buen niño o que se convierta en lo que el padre no pudo ser. Los psicólogos humanistas hablan actualmente sobre la "separación". Cada día son más las pruebas que se acumulan acerca de que en las relaciones humanas saludables cada persona debe permitir que el otro sea un ser "separado" de uno mismo. Cuanto más exista esta actitud de separación, menos necesidad habrá de modificar al otro, de ser intolerante con su modo personalísimo de ser y de ser renuente a aceptar las diferencias en su comportamiento.

En mi trabajo clínico con familias perturbadas y en las clases del PET, con frecuencia es necesario recordarles a los padres: "ustedes han creado una vida, ahora permitan que el chico la viva. Déjenlo decidir qué es lo que él desea hacer con la vida que le han dado". Gibran ha compilado este hermoso principio en *El profeta:*

> Tus hijos no son tus hijos.
> Son hijos del anhelo de la Vida misma.
> Vienen a través de ti pero no de ti,
> Y aunque ellos están contigo, a pesar de ello, ellos no te pertenecen
> Puedes darles tu amor, pero no tus pensamientos,
> Porque ellos tienen sus propios pensamientos…
> Puedes esforzarte en ser como ellos, pero no busques que ellos sean como tú...
> Porque la vida no va atrás ni se detiene en el ayer.

Los padres *pueden* modificarse a sí mismos y disminuir el número de

comportamientos que son inaceptables para ellos, convenciéndose de que sus hijos no son sus hijos, que no son extensiones de sí mismos, sino que son seres separados e individuales. Un niño tiene derecho de convertirse en lo que es capaz de ser, sin importar cuán diferente sea del programa que el padre le ha trazado. Este es su derecho inalienable.

¿REALMENTE LE GUSTAN LOS NIÑOS?... ¿O SÓLO UN TIPO DETERMINADO DE ELLOS?

He conocido padres que profesan su agrado por los niños; sin embargo, demuestran claramente a través de su comportamiento que sólo se sienten atraídos por determinada clase de chicos. Los padres que valoran a los atletas, con frecuencia rechazan a un hijo que tiene intereses y talento poco atléticos. Las madres que aprecian la belleza física, pueden rechazar a una hija que no se ajuste al estereotipo cultural de la belleza femenina. Los padres que han estado enriqueciendo su vida con la música, frecuentemente demuestran al hijo poco musical cuán profundamente desilusionados se sienten por su culpa. Los padres que aprecian las aptitudes escolásticas y académicas pueden ocasionar un daño emocional irreparable en un niño que no posea este tipo especial de inteligencia.

Muy pocos comportamientos serán no aceptables para los padres si se dan cuenta de que existe una variedad infinita de niños traídos a este mundo y otra igual de caminos que ellos pueden seguir. La belleza de la naturaleza y el milagro de la vida, consiste en la vasta variedad de las formas vivientes.

Con frecuencia les digo a los padres: "no deseen que sus hijos se conviertan en algo en particular; solamente deseen que sean algo". Con una actitud así, los padres se encontrarán a sí mismos que aceptan más fácilmente a cada niño y se alegrarán de ver que cada uno se convierte en un ser valioso.

¿SON SUS VALORES Y SUS CREENCIAS LOS ÚNICOS VERDADEROS?

Aunque los padres son obviamente mayores y con más experiencia que sus hijos, con frecuencia es menos obvio que su particular experiencia o conocimientos les hayan proporcionado el acceso exclusivo a la verdad o la sabiduría suficiente para juzgar siempre lo que está bien y lo que está mal. Sin embargo, "la experiencia es un buen maestro", no siempre enseña lo que está bien; el saber es mejor que la ignorancia, pero una persona conocedora no siempre es sabia.

Siempre me ha impresionado observar cuántos padres que tienen profundos problemas en sus relaciones con sus hijos son personas con conceptos firmes y rígidos acerca de lo que está bien y lo que está mal. De esto se deduce que *mientras más seguros están los padres de que sus creencias y valores son correctos, más tendencia tienen a imponérselos a sus hijos* (y con frecuencia se inclinan a imponérselos a otros). De esto se desprende también que tales padres no puedan aceptar los comportamientos que se desvían de sus propios valores y creencias.

Los padres que poseen un sistema de valores y creencias más flexible, más

permeable, más dispuesto al cambio, menos "blanco o negro", se inclinan a aceptar un comportamiento que no sea afín a sus propias creencias y valores. Nuevamente, he observado que tales padres tienen menos posibilidades de imponer programas o tratar de modelar a sus hijos mediante patrones preconcebidos. Estos son los padres que encuentran más fácil aceptar que sus hijos lleven el cabello largo o collares, aun cuando esto no tenga valor para ellos; son los que encuentran más fácil aceptar las minifaldas, los patrones del comportamiento sexual, el cambio en los diferentes estilos del vestir, las protestas contra lo establecido, las rebeliones contra la autoridad escolar, las demostraciones pacifistas, o la mezcla social con niños de diferentes razas o herencia cultural. Estos son los padres que parecen aceptar que el cambio es inevitable, "que la vida ni retrocede ni permanece en el pasado", que las creencias y los valores de una generación no son necesariamente los mismos de la siguiente, que nuestra sociedad no necesita mejoras, que se debería protestar sobre ciertas cosas y que la autoridad irracional y represiva frecuentemente merece ser resistida. Los padres que poseen tales actitudes encuentran que el comportamiento de la juventud es comprensible, justificado y genuinamente aceptable.

¿ES LA RELACIÓN CON SU CÓNYUGE LA MÁS IMPORTANTE?

Muchos padres consideran la relación con sus *hijos* más importante que la relación con su cónyuge. Las madres, especialmente, dependen en gran medida en sus hijos, para que estos les proporcionen satisfacciones y placeres que sería más adecuado que vinieran de su relación matrimonial. Con frecuencia esto conduce a que "se ponga al niño en primer lugar", "que se sacrifiquen por los niños", o que cuenten con que los hijos "sean agradecidos", debido a la inversión paterna en la relación padre-hijo. Para estos padres el comportamiento de sus hijos significa demasiado. La forma en que se comportan sus hijos es crucial. Esos padres piensan que los niños deben ser observados, dirigidos, guiados, juzgados y evaluados constantemente. Para esos padres es muy difícil permitir que sus hijos cometan errores o se sientan confundidos en su vida. Piensan que sus hijos deben ser protegidos contra los fracasos, contra todos los peligros existentes.

Los padres eficaces pueden tener una relación más informal con sus hijos. Su relación matrimonial es más importante. Sus hijos tienen un lugar muy importante en sus vidas, pero por lo general, se trata de un lugar secundario (si no secundario, por lo menos no es más importante que el lugar del cónyuge). Dichos padres parecen permitir a sus hijos tener más libertad y más independencia. A estos padres les gusta estar con sus hijos, pero solamente en ocasiones limitadas; también les agrada pasar parte de su tiempo con su cónyuge. Invierten no solamente en sus hijos; esto también sucede en su matrimonio. Por lo tanto, cómo se comportan o cuánto logran sus hijos no constituye algo crítico para ellos. Son más aptos para pensar que sus hijos tienen su propia vida que vivir y que debería dárseles más libertad para ser ellos mismos. Dichos padres parecen corregir a sus hijos con menos frecuencia y dirigen rara vez sus actividades. Pueden estar ahí cuando sus hijos los necesitan, pero no sienten la agobiante necesidad de intervenir o meterse en la vida de sus hijos cuando no se lo piden. Por lo general, no descuidan a sus

hijos. Ciertamente se preocupan por ellos, pero no sienten ansiedad. Se interesan por ellos pero sin agobiarse. "Los niños son niños" es su actitud; por lo tanto, pueden aceptar con más facilidad lo que son: niños. Los padres eficaces se sienten más sorprendidos por la inmadurez y debilidades de sus hijos, que acabados.

Es obvio que los padres que pertenecen a este último grupo están más inclinados a aceptar: pocos comportamientos los decepcionarán. Tienen menos necesidad de controlar, limitar, dirigir, restringir, amonestar y sermonear a sus hijos. Pueden permitir que sus hijos tengan más libertad, más individualidad. Los padres del primer grupo están inclinados a aceptar menos. *Necesitan* controlar, limitar, dirigir, restringir, etcétera. Esto se debe a que la relación con sus hijos es la más importante y, por lo tanto, los padres sienten una necesidad irrefrenable de dirigir su comportamiento y programar sus vidas.

Me he dado cuenta más claramente del por qué los padres que tienen una relación poco satisfactoria con su cónyuge, encuentren difícil aceptar a sus hijos: necesitan demasiado de lo que sus hijos pueden proporcionarle de satisfacción y alegrías y que faltan en su relación conyugal.

¿PUEDEN LOS PADRES CAMBIAR SUS ACTITUDES?

¿Puede este libro, o un curso de PET de ocho semanas, producir un cambio en las actitudes de los padres? ¿Pueden estos aprender a aceptar a sus hijos? Hace seis años me hubiera mostrado escéptico. Al igual que la mayoría de las personas que tienen a su cargo la ayuda profesional, tenía ciertos prejuicios debidos a mi educación convencional. La mayoría de nosotros aprendimos que las personas no cambian a menos que sean sometidas a psicoterapia intensiva bajo la guía de un terapeuta profesional. Dicha terapia dura generalmente de seis meses a un año o más.

Sin embargo, en años recientes ha habido un cambio radical en lo que se refiere a profesionales "agentes de cambio". La mayoría de nosotros ha observado a personas que realizan cambios importantes en las actitudes y comportamientos como resultado de su participación en "grupos de crecimiento": entrenamiento sensitivo, grupos de encuentro básico, grupos maratónicos de fin de semana, grupos de preparación del potencial humano, grupos de encuentro sin un dirigente específico, grupos de parejas, talleres familiares, talleres de conciencia sensorial, etcétera. La mayoría de los profesionales y muchos padres ahora aceptan la idea de que las personas pueden cambiar en un grado importante cuando se les da la oportunidad de aprender y practicar habilidades de comunicación y resolución de conflictos.

Aparentemente, el asistir a PET constituye una experiencia de este tipo. Los padres comparten sus sentimientos y problemas con los demás cuando se encuentran en una clase informal. Se sientan en círculo, cada persona puede decir lo que le venga en gana; se les alienta para que hablen acerca de sus sentimientos sobre sus hijos; aprenden que la mayoría de los padres tienen los mismos problemas que ellos; el instructor escucha y demuestra su comprensión mediante la Escucha Activa; sus ideas o sus argumentos no son juzgados ni evaluados; el instructor no los humilla y se dan cuenta de que las personas se interesan frecuentemente por ellos.

En consecuencia, la mayoría de los padres que asisten a PET están dispuestos a cambiar, a fin de aprender métodos nuevos y más eficientes para evitar los errores de otros padres (o los propios), y para descubrir cualquier técnica que facilite su empresa. Sin embargo, nos tenemos que enfrentar a uno que otro padre que no desea llevar a cabo un mejor trabajo en lo que a la educación de niños se refiere.

Con todas estas cosas a nuestro favor en PET, no es sorprendente que el entrenamiento traiga como resultado cambios importantes en las actitudes y comportamiento de los padres. He aquí un pequeño resumen de algunas declaraciones tomadas de cartas o las evaluaciones que los padres llenan anónimamente al terminar el curso:

> "Sólo desearíamos haber podido tomar este curso años antes de que nuestros hijos fueran adolescentes".
>
> "Ahora tratamos a nuestros hijos con el mismo respeto que a nuestros amigos".
>
> "Me siento afortunado de haber sido uno de los padres que han tomado el curso. Más que eso, pienso que mi opinión acerca de todo el género humano se ha extendido, y he aprendido a aceptar a los otros por lo que son y no como acostumbraba verlos".
>
> "Siempre me han gustado los niños, pero ahora he aprendido a respetarlos también. PET no es solamente un curso sobre cómo criar a los hijos. Para mí, es una forma de vivir".
>
> "Hizo que me diera cuenta en qué medida había subestimado a mis hijos y cuánto los debilitaba debido a mi sobreprotección y mi sobreconsentimiento. He sido miembro de un grupo en el que se ha estudiado a conciencia al niño, pero solo hizo que me sintiera más culpable y que siguiera queriendo ser una «mamá perfecta»".
>
> "Era tal mi escepticismo y mi falta de fe en mis hijos que no puedo creerlo. Cuando me di cuenta de que se enfrentan a sus problemas y sentimientos mejor que yo, sentí que me quitaban de los hombros todo el peso del mundo. Comencé una nueva vida. Regresé a la escuela y me convertí en una persona mucho más feliz y completa y, por lo tanto, en un mejor padre".

No todos los padres son capaces de hacer cambios, durante las ocho semanas que dura el curso, en las actitudes requeridas para aceptar a los niños. Algunos se dan cuenta de que su matrimonio no es totalmente satisfactorio, y que por lo tanto, uno o ninguno es eficiente con sus hijos. O bien, no encuentran el tiempo suficiente y la energía necesaria debido a que pierden demasiada en sus propios conflictos maritales, o no pueden aceptar a sus hijos debido a que no pueden aceptarse a sí mismos como marido y mujer.

Otros padres encuentran difícil abandonar su opresivo sistema de valores, adquirido de sus propios padres y que ahora ocasiona que sean demasiado severos para juzgar a sus hijos y que no puedan aceptarlos con sencillez. Otros tienen problemas para modificar su actitud de "posesión" de sus hijos o su profunda necesidad de lograr que sus hijos llenen un modelo preconcebido: esta actitud se encuentra, principalmente, en padres

que han sido influidos firmemente por los dogmas de algunas sectas religiosas que enseñan a los padres a tener una obligación moral de convertir a sus hijos, aun cuando esto implique el uso de la fuerza y la autoridad del padre, o el empleo de métodos de influencia que no son muy diferentes del lavado de cerebro o del control del pensamiento.

Para algunos padres con actitudes básicas difíciles de modificar, el curso PET por alguna razón abre la puerta para que busquen otros tipos de ayuda: terapia de grupo, consejo matrimonial, terapia familiar y hasta terapia individual. Un buen número de padres ha dicho que antes de PET nunca hubieran consultado a un psicólogo o un psiquiatra. Aparentemente, PET origina una mayor conciencia propia y la motivación y el deseo de querer cambiar, aun cuando el PET no sea suficiente para originar un cambio importante.

Después de asistir al PET, algunos padres sugieren seguir reuniéndose con un grupo menor de mamás y papás para que así puedan ser ayudados a solucionar y trabajar con algunas de las actitudes y problemas que evitarán que sean eficientes en el empleo de los nuevos métodos que han aprendido. En estos "grupos avanzados" los padres tratan principalmente los problemas de su relación matrimonial, la relación con sus propios padres o las actitudes básicas que tienen como personas. Sólo después de haber experimentado mediante estos grupos de terapia profunda, adquieren estos padres la percepción y logran cambios en actitudes que entonces les permiten emplear efectivamente los métodos PET. Por lo tanto, para algunos padres, el curso PET puede no producir por sí mismo un cambio suficiente en las actitudes; sin embargo, dará comienzo a un proceso de cambio o les dará el valor suficiente para empezar de nuevo el camino hacia la eficacia como padres y como personas.

Leer este libro no puede tener el mismo resultado que tomar el curso de 24 horas con un grupo de otros padres, bajo la guía de un instructor capacitado. Sin embargo, pienso que la mayoría de los padres serán capaces de obtener un firme entendimiento de esta nueva filosofía para educar a los hijos mediante la lectura y el estudio conscientes de este libro. Muchos padres serán capaces de adquirir del libro un nivel razonable de competencia en las habilidades específicas requeridas para poner a funcionar en casa esta filosofía. Estas habilidades pueden ser practicadas por el lector frecuentemente y durante un periodo mucho mayor del que se necesita para leer el libro, no sólo en su relación con sus hijos sino también en la relación con su cónyuge, sus compañeros, sus padres, sus amigos.

Nuestra experiencia nos dice que para convertirnos en personas más eficientes en lo que a la educación de niños responsables se refiere, necesitaremos tiempo y trabajo, trabajo diligente, ya sea que el curso PET se tome asistiendo a clases o mediante este libro, o ambas cosas. Pero después de todo, ¿qué trabajo no lleva tiempo y esfuerzo?

16 Los otros "padres" de sus hijos

Sus hijos estarán expuestos a lo largo de su vida a la influencia de otros adultos en quienes usted delega ciertas responsabilidades paternas. Debido a que esas personas cumplirán algunas funciones paternas con sus hijos, ellos también tendrán una profunda influencia sobre su crecimiento y desarrollo. Me refiero, claro está, a los abuelos, parientes y nanas; a los profesores, directores y consejeros; a los entrenadores, jefes de campamentos y dirigentes deportivos; a la YMGA (Asociación Cristiana de Jóvenes Varones) y YWCA (Asociación Cristiana de Jóvenes Mujeres), a los directores de los programas de estos organismos, a los jefes de tropa de los scouts, a los jefes de campamentos para chicos y chicas, a los profesores de las escuelas dominicales, a los entrenadores de las Ligas Menores y a los oficiales policiacos.

Cuando deja a sus hijos en manos de estos padres sustitutos, ¿qué seguridad tiene acerca de su eficiencia?, ¿crearán estos adultos una relación con sus hijos que sea "terapéutica" y constructiva o "no terapéutica" y destructiva?, ¿qué tan eficientes serán como agentes de ayuda para los jóvenes?, ¿puede confiar en que sus hijos estarán en buenas manos cuando se encuentre bajo las órdenes de estos trabajadores juveniles y en que no sufrirán daño alguno?

Estas son preguntas importantes debido a que la vida de sus hijos será influida profundamente por todos los adultos con los que tienen algún tipo de relación.

Muchos de estos padres sustitutos asisten a nuestras clases PET. También hemos trabajado con dichas personas en nuestros programas preparados especialmente para ellos: Maestros Eficaz y Técnicamente Preparados y Líderes Eficaz y Técnicamente Preparados. Hemos aprendido que la mayoría de estas personas son similares a los padres en cuanto a sus actitudes hacia los chicos y sus métodos para tratarlos. Ellos también fracasan al escuchar a los chicos; además, cuando hablan con los chicos los humillan y dañan su dignidad; también, dependen en gran medida de la fuerza y la autoridad para manipular y dominar el comportamiento de los niños; además, están encasillados en los métodos "ganar-perder" para la resolución de los conflictos; también ellos riñen y discuten, sermonean y avergüenzan a los chicos al intentar imponer sus valores y creencias y al tratar de modelarlos a su imagen y semejanza.

Naturalmente hay excepciones, al igual que entre los padres. Pero, hablando en general, los adultos que tienen contacto con la vida de sus hijos, carecen de las actitudes básicas y las habilidades necesarias para ser agentes efectivos de ayuda. Al igual que los padres, no han sido capacitados adecuadamente para ser "agentes terapeutas" eficaces dentro de una relación interpersonal con un niño o un adolescente. Y por lo tanto, desafortunadamente pueden dañar a sus hijos.

Tomaré como ejemplo a los profesores y a los administradores de escuela, pero esto no implica que ellos sean los más ineficientes o los que más necesitan una preparación adecuada, pero debido a que pasan tanto tiempo con sus hijos poseen el potencial más grande para influir en los chicos, ya sea para bien o para mal. En nuestra experiencia obtenida por el trabajo en muchas escuelas, sé que estas, con muy pocas

excepciones, son básicamente instituciones autoritarias que modelaron su estructura de organización y su filosofía directiva a partir de las instituciones militares.

Las normas y los reglamentos para la conducta estudiantil son casi invariablemente determinadas por adultos que se encuentran en la parte superior de la jerarquía, sin participación de los jóvenes de quienes se espera que obedezcan. Las infracciones a estas reglas originan castigos, en algunos casos créalo o no, castigo físico. Ni siquiera los profesores de clase tienen voto en el establecimiento de las reglas de conducta y que se suponen deben reforzar. Así pues, estos profesores generalmente son juzgados más bien por su eficiencia en mantener el orden y no en cuanto al aprendizaje.

Además, las escuelas imponen a los niños un programa de estudios, considerados por la mayoría como inútil en lo que a sus vidas se refiere. Entonces, al reconocer que dicho programa no tiene posibilidades de motivar a los estudiantes a través de un interés, las escuelas emplean casi universalmente las recompensas y los castigos (las calificaciones ubicuas), lo cual prácticamente asegura que un elevado porcentaje de niños estará siempre muy "por debajo de lo normal".

En el salón de clase, los chicos son humillados frecuentemente por sus profesores. Son recompensados por su habilidad de repetir lo que se les pidió que leyeran, y con frecuencia son castigados por estar en desacuerdo o por rechazar las reglas establecidas. Es casi universal el hecho de que en los últimos años de primaria y en las escuelas secundaria y preparatoria, los profesores sean ineficientes en cuanto a proporcionar la oportunidad de participación en la clase acerca de discusiones con un significado profundo, debido a que muchos profesores responden habitualmente a las aportaciones mediante las "Doce Barreras". Por lo tanto, la comunicación abierta y sincera por parte de los alumnos es desalentada prácticamente por todos los profesores.

Cuando los chicos "se portan mal", como naturalmente lo harán en un clima tan poco interesante y "no terapéutico", los conflictos se resuelven generalmente con el Método I, en algunos con el II. Frecuentemente se ordena a los chicos que vayan a ver al director o al consejero, quienes se supone, tratarán de resolver estos conflictos entre los chicos y los profesores, *aun cuando un miembro del conflicto no está presente,* por lo general, el profesor. Por lo tanto, el director o el consejero suponen casi siempre que el chico cometió una falta y entonces o lo castigan o lo sermonean, o le sacan una promesa de "no volver a hacerlo".

En la mayoría de las escuelas los estudiantes carecen de derechos civiles debido a que estos les son negados: el derecho de expresión libre, el derecho de usar el cabello como prefieran, derecho a ponerse la ropa que les gusta, el derecho de disentimiento. Además, las escuelas les quitan el derecho de negarse a testificar en su contra, y si los chicos se meten en problemas es rara la ocasión en la que los directores siguen los procedimientos acostumbrados del "procedimiento legal" garantizado a todos los ciudadanos por el sistema judicial.

¿Es esta una imagen distorsionada de nuestras escuelas? No lo creo. Muchos otros observadores del sistema escolar se percatan de las mismas deficiencias[2]. Más aún, lo único que se necesita es preguntar a los jóvenes acerca de sus escuelas y de sus

profesores. La mayoría de los chicos contestarán que odian la escuela y que sus profesores los tratan irrespetuosa e injustamente. La mayoría de los niños consideran el colegio como un lugar al que *deben* ir, el aprendizaje rara vez es agradable o divertido, estudiar es un trabajo tedioso y consideran a sus profesores como unos policías con cara de pocos amigos.

Cuando a los chicos se les asignan adultos cuyo tratamiento les produce una reacción negativa tal, no puede esperarse que los padres carguen con toda la culpa de la manera de ser de sus hijos. Los adultos pueden ser culpados, sí, pero otros adultos también deberían compartir la culpa.

¿Qué pueden hacer los padres? ¿Pueden ejercer una influencia constructiva sobre los otros padres de sus hijos? ¿Pueden tener un voto para decidir cómo debe hablárseles y tratar a sus hijos? Creo que pueden y deben. Pero deben volverse menos pasivos y sumisos de lo que han sido en el pasado.

Primero, deben estar alerta para detectar en todas las instituciones que sirven a la juventud cualquier prueba de que sus hijos son controlados y sometidos arbitrariamente por adultos que usan de su poder y autoridad. Deben ponerse de pie y pelear contra aquellos que "son ineficientes en el trato de los chicos" quienes sancionan el uso del poder cuando se trata con chicos bajo la vana "ley y orden", quienes justifican los métodos autoritarios basándose en su creencia de que no pueden confiar en que los niños sean responsables y autodisciplinados.

Los padres deben tirar la barda y proteger los derechos civiles de sus hijos cada vez se vean amenazados por los adultos que piensan que los chicos no merecen esos derechos.

Además, los padres pueden recomendar y apoyar los programas que ofrezcan nuevas ideas y métodos que luchen por las reformas escolares, tales como las que suministran un cambio en el programa de estudios, la eliminación del sistema de calificaciones, el dar más libertad a los estudiantes para que aprendan por sí mismos y a la velocidad que sea adecuada para cada chico, el ofrecimiento de instrucción individual, el dar a los chicos la oportunidad de participar en el proceso directivo de las escuelas en unión con los adultos o la capacitación de los profesores para que aprendan a ser más humanos y terapeutas para con los chicos.

Dichos programas están funcionando actualmente en las comunidades que desean mejorar sus escuelas. Existen muchas que se encuentran en la etapa de planificación. Los padres no tienen necesidad de temer dichos programas educativos revolucionarios, sino que por el contrario, deberían darles la bienvenida, alentar a los directores para que los prueben y analicen sus efectos.

El programa con el que estoy más familiarizado es el nuestro, y que se compone de tres cursos: Profesores, Consejeros y Administradores Eficaz y Técnicamente Preparados. En los últimos dos años este programa ha sido introducido en más de cincuenta escuelas, principalmente en el estado de California (Estados Unidos). Los resultados son alentadores.

En la escuela preparatoria de Cupertino, California, nuestro programa originó que el

director llevara a cabo un programa en el cual tanto los profesores como los estudiantes renovaron todos los reglamentos acerca de la conducta estudiantil. Este grupo para resolver problemas en el que participaban adultos y estudiantes descartó el reglamento antiguo y lo sustituyó mediante dos sencillas reglas: nadie tiene el derecho de interferir en el aprendizaje de otra persona; y ¡nadie tiene derecho de hacer daño físico a otro! El director informó su efecto:

> "El reducido empleo del poder y la autoridad sobre el cuerpo estudiantil dio por resultados una población de estudiantes mejor auto-dirigida, con alumnos que asumen una mayor responsabilidad por su propio comportamiento así como por el comportamiento de otras personas".

En otra escuela, en Palo Alto, California, mediante el empleo de nuestro Método III, para resolver conflictos en una clase que se había desintegrado a causa de la disciplina, el profesor redujo el número de "actos inaceptables y desorganizadores" de treinta a un promedio de 4.5 por hora de clase. Un cuestionario reveló que el 76 por ciento de los estudiantes pensaba que la clase había realizado más trabajo desde las sesiones de resolución del problema y el 95 por ciento sentía que la atmósfera de la clase había "mejorado" o "mejorado en gran medida".

El director de la escuela secundaria Apollo, de Simi Valley escribió refiriéndonos los efectos de Maestros Eficaz y Técnicamente Preparados, en su persona y en su escuela:

1. “Los problemas de disciplina han disminuido por lo menos en un 50 por ciento. Pienso que es un método eficaz y satisfactorio para manejar los problemas del comportamiento sin tener que expulsar a los estudiantes. He aprendido que la expulsión elimina el problema sólo durante tres o cuatro días y no hace nada para contrarrestar las causas del comportamiento. Las habilidades que aprendí en el curso PET facilitan la solución de los problemas dentro del estudiante, entre el profesorado y la dirección y entre los profesores y los estudiantes”.
2. “Hemos instituido las reuniones escolares en las cuales creemos evitar los problemas antes de que tengan lugar. Empleamos el método del doctor Gordon y hemos tenido éxito en la prevención de conflictos para que estos no se conviertan en problemas del comportamiento.
3. “Mis relaciones con los estudiantes han mejorado en una medida sorprendente, permitiéndoles a ellos tener responsabilidad por sus acciones y comportamiento, además de darles el privilegio de tratar sus propios problemas".

El director de una escuela primaria localizada en La Mesa, nos escribió lo siguiente acerca del programa PET:

> "Como director de una escuela primaria que trabaja con un gran número de

profesores capacitados mediante el programa PET, para maestros (dieciséis de veintitrés), he observado cambios en el comportamiento tanto de los estudiantes como en el del personal docente y que pueden ser atribuidos directamente a este programa:

1. Los profesores confían en sus propias habilidades para resolver los problemas del comportamiento.
2. El clima emocional de las clases es mucho más descansado y saludable.
3. Los niños son involucrados en el establecimiento de reglas bajo las cuales se estructuran las experiencias de la escuela. Por lo tanto, tienen un compromiso personal con estas reglas.
4. Los niños están aprendiendo a resolver problemas sociales sin emplear la fuerza o la manipulación.
5. Se me presentan menos «casos de disciplina».
6. El comportamiento de los profesores es mucho más adecuado; ejemplo: ahora se lleva a cabo la sesión de consejo para estudiantes cuando uno de ellos tienen un problema, y no cuando el profesor lo tiene.
7. Los profesores son mucho más eficientes para resolver sus propios problemas sin tener que recurrir al uso del poder con los niños.
8. Ha aumentado la habilidad de los profesores para dirigir las conferencias con los padres".

Pueden originarse cambios importantes en las escuelas si se les proporciona a directores y profesores una preparación en donde aprendan las mismas habilidades que hemos enseñado a los padres en el PET. Sin embargo, sabemos que las escuelas no están abiertas al cambio en aquellas comunidades en las cuales la mayoría de los padres están comprometidos a mantener el status quo, y temen cambiar, o que están estancados en la tradición de un trato autoritario para la juventud.

Espero que más padres puedan ser influidos para empezar a escuchar a sus hijos cuando estos se quejan del trato que reciben por parte de muchos profesores y dirigentes juveniles. Pueden empezar a confiar en la validez de los sentimientos juveniles cuando hablan acerca de su odio hacia la escuela o sobre su resentimiento causado por el trato que reciben de los adultos. Los padres pueden conocer qué es lo que está mal en dichas instituciones si escuchan a los chicos y dejan de defender siempre a las instituciones.

Sólo los padres que despierten podrán influir en las instituciones para que sean más democráticas, más humanistas y más terapéuticas. Lo que más se necesita es una filosofía completamente nueva para tratar a los niños y a los jóvenes, una nueva Carta de Derechos para la Juventud. La sociedad ya no puede tratar a los niños como eran tratados hace dos mil años, ya no pueden sancionar en la forma en que eran tratados los grupos minoritarios en el pasado.

Les ofrezco una filosofía para las relaciones padre-hijo, en forma de credo, y sobre la cual ha sido edificado el programa PET. Fue escrito hace algunos años en un intento de poner la filosofía PET de una manera fácilmente comprensible a fin de que todos lo

entendieran. Este se les proporciona a todos los padres que se inscriben a nuestros cursos, y se lo ofrecemos aquí como un reto para los adultos.

CREDO PARA MIS RELACIONES

Tú y yo tenemos una relación que aprecio y deseo conservar. Sin embargo, cada uno de nosotros es una persona individual con sus necesidades únicas y el derecho de tratar de satisfacer dichas necesidades. Trataré de aceptar genuinamente tu comportamiento cuando estés tratando de satisfacer tus necesidades o cuando tengas problemas para satisfacerlas.

Cuando compartas tus problemas conmigo trataré de aceptar y entender lo que me digas de manera que te sea más fácil encontrar tus propias soluciones y que no dependas de las mías. Cuando tengas un problema debido a que mi comportamiento está interfiriendo con la satisfacción de tus necesidades, te aliento a que me lo hagas saber abierta y sinceramente. En esas ocasiones te escucharé y después trataré de modificar mi comportamiento, si eso está en mis manos.

Sin embargo, cuando tu comportamiento interfiera con la satisfacción de mis necesidades, en lugar de dejar de sentir aceptación por ti, compartiré contigo mi problema y te haré saber tan abierta y sinceramente como me sea posible exactamente lo que siento, confiando en que respetarás mis necesidades lo suficiente como para escucharme y tratar de modificar tu comportamiento.

En aquellas ocasiones en las que ninguno de nosotros pueda modificar su comportamiento para satisfacer las necesidades del otro y nos demos cuenta de que tenemos un "conflicto de necesidades" en nuestra relación, comprometámonos a resolver cada uno de esos conflictos sin tener que recurrir jamás al uso de la fuerza, ni tuya ni mía, para triunfar a expensas de la derrota del otro. Respeto tus necesidades, pero también debo respetar las mías. En consecuencia, luchemos siempre por encontrar soluciones a conflictos inevitables, pero soluciones que sean aceptables para ambos. De esta manera, tus necesidades serán satisfechas, pero también las mías: nadie perderá, ambos ganaremos.

Como resultado, podrás seguir madurando como persona mediante la satisfacción de tus necesidades, pero también yo podré. Así pues, nuestra relación puede ser siempre saludable debido a que será satisfactoria para ambos. Cada uno puede convertirse en lo que es capaz de ser, y podemos seguir estando relacionados uno con el otro mediante sentimientos de respeto y amor mutuos, en la amistad y la paz.

Aun cuando no tengo ninguna duda acerca de que este credo, si es adoptado y practicado por los adultos en las instituciones que trabajan en beneficio de la juventud, originará a su debido tiempo algunas reformas constructivas, también me doy cuenta de que dicha reforma será llevada a cabo dentro de algún tiempo. Después de todo, los adultos de hoy son los niños de ayer y son ellos mismos el producto de una paternidad ineficiente.

Necesitamos una *nueva* generación de padres que aceptarán el reto de aprender las habilidades para criar niños responsables. Es aquí donde todo debe comenzar. Y puede comenzar hoy, en este instante: en su hogar.

Apéndices

1. ESCUCHAR LOS SENTIMIENTOS (EJERCICIO)

INSTRUCCIONES: Los niños comunican a los padres mucho más que palabras o ideas. Detrás de las palabras frecuentemente hay sentimientos. A continuación presentamos algunos "mensajes" típicos que mandan los niños. Lea cuidadosamente cada mensaje por separado, tratando de vislumbrar los sentimientos. Después, en la columna de la derecha, escriba los sentimientos o sentimiento que crea haber escuchado. Descarte el "contenido" y escriba solamente el sentimiento, generalmente una o más palabras. Algunas de las oraciones pueden contener varios sentimientos diferentes. Cuando haya terminado, compare su lista con los de la hoja de la clave, calificando cada punto de acuerdo con las instrucciones que se dan en esa misma página.

El niño dice	*El niño se siente*
EJEMPLO: No sé qué está mal. No puedo imaginármelo. Posiblemente lo que tengo que hacer es renunciar.	*a) Perplejo.* *b) Desanimado.* *c) Tentado a darse por vencido.*
1. ¡Qué bien!, sólo quedan diez días de colegio	
2. ¡Mira, papá, hice un avión con mis herramientas nuevas	
3. ¿Me vas a dar la mano cuando entremos al jardín de niños?	
4. ¡Uf!, no me estoy divirtiendo nada. No se me ocurre qué hacer.	
5. Jamás seré tan bueno como Jaime. Practico y practico y él sigue siendo mejor que yo.	
6. Mi nuevo profesor nos deja demasiada tarea. Nunca la voy a terminar. ¿Qué voy a hacer?	
7. Todos los otros chicos se fueron a la playa. No tengo con quien jugar.	
8. Los padres de Roberto le permiten irse en bicicleta a la escuela, sin embargo, yo sé andar mejor.	
9. No debí ser tan cruel con Miguel. Me imagino que fui muy malo.	
10. Quiero usar el cabello largo: es mi cabello, ¿no es cierto?	
11. ¿Crees que estoy haciendo bien el informe? ¿Estará suficientemente bien?	
12. ¿Por qué hizo la vieja esa que me que-dara después de clases? No era el único que estaba hablando. Me gustaría darle un golpe en la nariz.	
13. Puedo hacerlo solo. No tienes que ayudarme. Soy lo suficientemente grande para hacerlo por mí mismo.	
14. La aritmética es demasiado difícil. Soy demasiado tonto para entenderla.	
15. Vete, déjame solo. No quiero ni hablar contigo ni con nadie más. De todas formas no te importa lo que me pasa.	
16. Ya lo estaba haciendo bien, pero ahora estoy peor que antes. Hice todo lo posible, pero eso no parece importar. ¿Qué caso tiene?	
17. Claro que me gustaría ir, pero sencillamente no puedo llamarle. ¿Qué tal si se ríe de mí por pedírselo?	
18. No quiero volver a jugar con Carmela. Es una tonta y la detesto	
19. Estoy realmente contento de que tú y papá hayan sido mis padres y nosotros.	
20. Creo saber qué es lo que tengo que hacer, pero a la mejor no está bien. Parece ser que siempre hago mal las cosas. ¿Qué crees que debería hacer papá, trabajar o ir a la universidad?	

AHORA, UTILICE LA CLAVE PARA CALIFICAR Y VERIFIQUE SUS RESPUESTAS

1. Califique cada tema a la izquierda de cada uno de los temas numerados.
2. Sume todos sus resultados y anote el total en la página de clave para calificar.

INSTRUCCIONES: Cuente 4 puntos en aquellas oraciones donde crea que sus respuestas son similares a las de la Hoja de Respuestas. Cuente 2 puntos en las oraciones donde sus respuestas sean parcialmente equivalentes o donde no identificó un sentimiento en particular. Cuente 0 puntos si no hay ninguna coincidencia.

CLAVE PARA CALIFICAR: Escuchar los sentimientos	
1. a) Contento b) Aliviado	11. a) Dudoso b) Incierto
2. a) Orgulloso b) Satisfecho	12. a) Enojado, con odio b) Piensa que no es justo
3. a) Temeroso b) Asustado	13. a) Competente b) No quiere ayuda
4. a) Aburrido b) Perplejo	14. a) Frustrado b) Inadecuado
5. a) Inadecuado b) Desalentado	15. a) Herido b) Enojado c) Que no lo quieren
6. a) El trabajo es demasiado pesado b) Vencido	16. a) Desalentado b) Vencido
7. a) Hecho a un lado b) Solitario	17. a) Desea huir b) Temeroso
8. a) Que los padres han sido injustos b) Competente	18. a) enojado
9. a) Culpable b) Avergonzado	19. a) Agradecido, contento b) Aprecia a sus padres.
10. a) resiente la intervención de los padres	20. a) Inseguro, incierto.

SU RESULTADO TOTAL

CÓMO EVALUAR SU RECONOCIMIENTO DE SENTIMIENTOS:

61-80 Reconocimiento superior de los sentimientos.

41-60 Reconocimiento por arriba de lo normal de los sentimientos.

21-40 Reconocimiento por debajo de lo normal de los sentimientos.

0-20 Reconocimiento pobre de los sentimientos.

2. RECONOCIMIENTO DE LOS MENSAJES INEFICACES (EJERCICIO)

INSTRUCCIONES: Lea cada situación y el mensaje enviado por el padre. En la columna, TRASMISIÓN EQUIVOCADA DEBIDO A, escriba la razón por la cual el mensaje del padre no fue eficaz: para esto emplee la lista de "errores de transmisión".

Quedarse corto.
Enviar soluciones, órdenes. .
Culpar, juzgar.
Expresar sentimientos secundarios.
Mensaje indirecto, sarcasmo.
Poner apodos.
Atropellar y darse a la fuga.

Situación y mensaje	*Trasmisión equivocada debido a*
EJEMPLO: El chico de diez años deja su cuchillo de scout en el piso de la recámara del hermanito. "Eso fue muy tonto. El bebé pudo haberse cortado".	*Que culpa, juzga.*
1. Los chicos pelean acerca de qué progra-ma ver en la televisión. "Dejen de pelear y apaguen la televisión en este instante".	
2. La hija llega a la 1:30 después de haber estado de acuerdo en regresar a media noche. Los padres han estado muy preocu-pados de que pudiera haberle pasado algo. El padre se siente aliviado al verla llegar. "Bien, no puede confiarse en ti, ya veo. Estoy muy enojado contigo. No podrás salir durante un mes".	
3. El chico de doce años deja abierta la puerta que da a la alberca, poniendo en peligro al hermano de dos años. "¿Qué querías hacer, ahogar a tu hermano? ¡Estoy furiosa contigo!"	
4. El profesor manda a casa una nota expli-cando que el chico de doce años estaba usando un vocabulario poco "decoroso" en la clase. "Ven acá y explícame por qué razón quieres avergonzar a tus padres con tu cochino vocabulario en la clase".	
5. La madre está enojada y muy frustrada porque el niño está retrasándola para su cita. "Mamá, quisiera que fueras más considerada con ella".	
6. Mamá llega a casa y encuentra la sala hecha un desastre después de haber pedido a los hijos que la mantuvieran limpia, debido a que espera visitas. "Espero que los dos se hayan divertido a costa mía esta tarde".	
7. El padre siente repulsión por la vista y el olor de los pies de su hija. "¿Jamás te lavas los pies igual que todos los demás seres humanos? Ve a lavarte los pies".	
8. Su hijo lo está molestando debido a que está atrayendo la atención de sus visitas dando saltos mortales. La madre dice: "eres un exhibicionista".	
9. La madre está enojada debido a que no guardaron los platos después de lavarlos. Mientras el chico corre al camión, la madre le grita: "¡estoy muy decepcionada de ti esta mañana, ¿lo sabías?!"	

Compare sus respuestas con las siguientes:

1. Envía una solución
2. Culpa, Avergüenza. Expresa sentimiento secundario. Envía una solución
3. Culpa, juzga. Expresa sentimiento secundario
4. Culpa, juzga.
5. Culpa, juzga, se queda corto.
6. Mensaje indirecto.
7. Mensaje indirecto. Envía una solución. Culpa, juzga.
8. Pone apodos.
9. Atropello y se da a la fuga.

ESCRIBA "MENSAJES YO", CONGRUENTES, PARA CADA UNA DE LAS SITUACIONES ANTERIORMENTE MENCIONADAS, EVITANDO TODOS LOS "ERRORES DE TRASMISIÓN".

1. _____.
2. _____.
3. _____.
4. _____.
5. _____.
6. _____.
7. _____.
8. _____.
9. _____.

3. TRASMISIÓN DE "MENSAJES YO" (EJERCICIO)

INSTRUCCIONES: Lea cada situación, examine el "Mensaje Tú" de la segunda columna, después escríbalo en forma de "Mensaje Yo" en la tercera columna. Cuando haya terminado, compare sus "Mensajes Yo" con los de la clave.

Situación	Mensaje-Tú	Mensaje-Yo
1. La madre quiere ver las noticias. El niño se sube a su regazo insistentemente. La madre se molesta	"Nunca deberías interrumpir a alguien que está viendo las noticias".	
2. La madre está usando la aspiradora. El chico la desconecta continuamente. La madre tiene prisa.	"Eres muy travieso".	
3. El chico llega a la mesa con las manos muy sucias.	"No estás siendo un niño grande responsable. Eso es lo que haría el bebé".	
4. El niño sigue sin acostarse. La madre habla con su esposo acerca de un problema privado. Al estar el chico cerca no pueden hablar.	"Sabes que hace rato que deberías estar acostado. Sólo tratas de molestarnos. Necesitas dormir".	
5. El chico sigue suplicando que lo lleven al cine, pero no ha limpiado su recámara durante varios días, cosa que se comprometió en hacer.	"No mereces ir al cine cuando has sido desconsiderado y egoísta".	
6. El chico ha estado malhumorado y triste durante todo el día. La madre desconoce la causa.	"Vamos. Termina con ese mal humor. O te alegras o te vas con tu genio a otra parte. Estás tomando algo demasiado en serio".	
7. El chico escucha música a un volumen tan alto que este interfiere con la conversación que los padres sostienen en la habitación de junto.	"¿No puedes ser más considerado con los demás? ¿Por qué oyes la música a ese volumen?"	
8. La hija prometió limpiar el baño para ser usado en la fiesta. Durante el día no lo hizo y 1 hora antes de que lleguen los invitados no ha iniciado	"Has perdido el tiempo todo el día, ¿cómo puedes ser tan inconsciente e irresponsable?"	
9. El joven olvida la hora acordada para que su madre lo llevara a comprar ropa. La madre tiene prisa.	"Deberías estar apenado. Después de todo, yo accedí a llevarte y a ti no te importa el tiempo"	

CLAVE

1. "Me siento muy cansado cuando no puedo contar con unos minutos para relajarme y leer el periódico porque te subes a mi regazo".
2. "Tengo muchísima prisa y me desespera perder tiempo volviendo a conectar la aspiradora cuando la desconectas".
3. "No puedo disfrutar mi cena cuando veo tanta mugre. Hace que me sienta enfermo y que pierda el apetito".
4. "Tu madre y yo tenemos algo muy importante que discutir. No podemos hablar cuando estás aquí y no nos gusta tener que esperar hasta que te vayas a acostar".
5. "Me siento tratado injustamente al hacer algo por ti cuando tú no cumples con tu compromiso acerca de tu habitación".

6. "Me da mucha lástima verte tan desdichado, pero no sé cómo ayudarte porque no sé qué es lo que hace que te sientas tan triste".
7. "Me siento muy incómoda. Quiero pasar un rato con tu papá pero el ruido nos está molestando".
8. "Realmente me siento cansada. He trabajado todo el día para que todo esté listo para nuestra fiesta y ahora tengo que preocuparme por el baño sucio porque no lo has limpiado como prometiste".
9. "No me gusta planear cuidadosamente mi día para que podamos ir de compras y que tú no avises que no llegarás".

4. EL USO DE LA AUTORIDAD PATERNA (EJERCICIO)

INSTRUCCIONES: A continuación presentamos una lista de *cosas* típicas que hacen los padres en su relación con los hijos. Si es objetivo *y* sincero consigo mismo al hacer este ejercicio, aprenderá un aspecto muy importante de su *papel como padre*: cómo emplear su autoridad paterna.

Debe leer cada *oración y después* indicar en la hoja de respuestas si es probable o improbable que usted, como padre, haga esas cosas (ya sea exactamente lo indicado *o* algo similar).

Si usted todavía no tiene hijos, *o* si la frase se refiere *a chicos* mayores o menores *o de* otro sexo diferente del de los suyos, sencillamente imagine lo que haría. Trace un círculo solamente en una de las alternativas. Solo si no comprende alguno de los temas, o se siente inseguro acerca de lo que haría debe marcar "?"

I. Improbable que haga eso o algo similar.
P. Probable que haga algo así o similar.
?. Inseguro o no comprendido.

Una vez que haya comprendido los términos empleados en este ejercicio, lea las siguientes definiciones:

“Castigo” Causar algún tipo de incomodidad al niño al negarle algo que desea o infligiendo un daño físico o psicológico.
“Reprimenda” Crítica verbal cruda, "amonestando" o "regañando", reprendiendo, haciendo una evaluación negativa.
“Amenaza” Advertir al chico acerca de un posible castigo.
“Recompensa” Causar al chico una satisfacción al proporcionarle algo que desea.
“Premiar” Evaluar positiva o favorablemente al chico, al decirle algo bueno sobre sí mismo.

EJEMPLO: Su hijo, de diez años, necesita pedir permiso para hablar cuando se encuentra en una reunión de adultos. I P ?

Si traza un círculo en la I, indicaría que no es probable que sea necesario.

INDIQUE SUS RESPUESTAS EN LA *HOJA DE RESPUESTAS*

1. Retira físicamente a su hijo del piano cuando se niega a dejar de golpearlo después de que le ha dicho que el ruido le molesta demasiado.
2. Premia a su hijo por ser constante en su rapidez para llegar a la cena.
3. Amonesta a su hijo de seis años por mostrar malos modales en la mesa frente a sus

invitados.
4. Premia a su hijo adolescente cuando le ve leyendo buena literatura.
5. Castiga a su hijo cuando emplea una palabra poco aceptable.
6. Recompensa a su hijo cuando le indica que no ha olvidado cepillarse los dientes ni una sola vez.
7. Hace que su hijo se disculpe con otro chico al que ha tratado descortésmente.
8. Premia a su hija cuando recuerda esperarla en la escuela a que usted la recoja.
9. Obliga a su hijo a comerse casi todo lo que le sirvió, antes de permitir que se retire.
10. Obliga a su hija a tomar un baño diario y la recompensa por no olvidarlo durante un mes seguido.
11. Castiga o niega algo a su hijo cuando lo escucha diciendo una mentira.
12. Ofrece alguna recompensa o garantiza un privilegio a su hijo si cambia su cabello largo por otro corte.
13. Castiga o reprende a su hijo por robar dinero de su bolsa.
14. Promete a su hija algo que desea si deja de usar tanto maquillaje.
15. Insiste en que su hijo actúe cuando hay parientes o invitados en casa.
16. Promete a su hijo algo que sabe que desea, si practica sus lecciones de piano durante un tiempo determinado todos los días.
17. Hace que su hijo de dos años permanezca en el baño hasta que ha cumplido con su "deber" cuando sabe que debe irse.
18. Establece un sistema mediante el cual su hijo puede ganar algún dinero si cumple regularmente con sus tareas domésticas.
19. Castiga o amenaza con un castigo a su hijo si come entre comidas después de habérselo prohibido.
20. Promete alguna recompensa a su hijo para alentarlo a llegar a casa a la hora convenida.
21. Castiga o amonesta a su hijo por no limpiar su habitación después de haberla desordenado mientras jugaba.
22. Establece un sistema de recompensas como incentivo para que su hija limite la duración de sus llamadas telefónicas.
23. Amonesta a su hijo por haber roto o arruinado uno de sus costosos juguetes.
24. Promete alguna recompensa a su hija de trece años si se abstiene de fumar.
25. Castiga o amonesta a su hijo por insolentarse o decirle algo irrespetuoso.
26. Promete alguna recompensa a su hija si se apega a su horario de estudios para así mejorar sus calificaciones.
27. Hace que su hijo deje de acarrear sus juguetes a la sala cuando se está poniendo demasiado molesto.
28. Le dice a su hija que se siente orgulloso o le agrada el chico que ha elegido para salir.
29. Hace que su hijo limpie la alfombra cuando tira descuidadamente la comida.
30. Le dice a su hija que es una buena niña o la recompensa cuando se está quieta mientras la peina.

31. Castiga a su hijo por seguir jugando en su habitación cuando usted pensaba que se había acostado a la hora que debía.
32. Establece un sistema de recompensas para su hijo si este se lava habitualmente las manos antes de las comidas.
33. Detiene a su hijo o lo castiga si lo sorprende jugando con sus genitales.
34. Establece un sistema de recompensas para su hijo si se apura a estar listo para ir a la escuela.
35. Castiga o reprende a sus hijos por pelear a gritos por un juguete.
36. Premia o recompensa a su hijo cuando no grita o cuando no se sale con la suya o se siente lastimado.
37. Amenaza con un castigo o reprende a su hijo por decirle que no hará un mandado que le ha pedido varias veces.
38. Le dice a su hija que le comprará algo que ha estado deseando durante mucho tiempo si mantiene limpio su vestido hasta que salgan a cenar fuera, dentro de dos horas.
39. Castiga o reprende a su hijo cuando lo observa tirando de la falda de la vecina o cuando la avergüenza.
40. Ofrece a su hijo una recompensa monetaria por cada materia que suba su calificación el mes entrante.

HOJA DE RESPUESTAS El uso de la autoridad paterna							
1.	I	P	?	21.	I	P	?
2.	I	P	?	22.	I	P	?
3.	I	P	?	23.	I	P	?
4.	I	P	?	24.	I	P	?
5.	I	P	?	25.	I	P	?
6.	I	P	?	26.	I	P	?
7.	I	P	?	27.	I	P	?
8.	I	P	?	28.	I	P	?
9.	I	P	?	29.	I	P	?
10.	I	P	?	30.	I	P	?
11.	I	P	?	31.	I	P	?
12.	I	P	?	32.	I	P	?
13.	I	P	?	33.	I	P	?
14.	I	P	?	34.	I	P	?
15.	I	P	?	35.	I	P	?
16.	I	P	?	36.	I	P	?
17.	I	P	?	37.	I	P	?
18.	I	P	?	38.	I	P	?
19.	I	P	?	39.	I	P	?
20.	I	P	?	40.	I	P	?

(Las instrucciones para calificar vienen en la página siguiente)

INSTRUCCIONES PARA CALIFICAR

1. Primero cuente todas las P marcadas que se localicen en los números IMPARES (1, 3, 5, 7, etc.)
2. Segundo, cuente todas las P marcadas en los números PARES (2, 4, 6, 8, etc.)
3. Coloque estas dos cifras en la tabla presentada a continuación, sume el total de las P.

	Número	
P impares		Este número indica el grado en el que usted usa el *castigo o amenaza* para controlar a su hijo o para reforzar sus soluciones a los problemas.
P pares		Este número indica el grado en el que emplea *recompensas o incentivos* para controlar a su hijo, o para reforzar sus soluciones o problemas.
Total de P		Este número indica el grado en el que emplea ambas fuentes de su *autoridad paterna* para controlar a su hijo.

Empleo del castigo		Empleo de la recompensa		Empleo de las dos clases de castigo	
Resultado	Proporción	Resultado	Proporción	Resultado	Proporción
0-5	Muy poco	0-5	Muy poco	0-5	Muy poco
6-10	Ocasional-mente	6-10	Ocasional-mente	6-10	Ocasional-mente
11-15	Frecuente	11-15	Frecuente	11-15	Frecuente
16-20	Muy Frecuente	16-20	Muy frecuente	16-20	Muy frecuente

5. CATÁLOGO DE LAS DOCE BARRERAS DE LA COMUNICACIÓN

Ordenar, dirigir, mandar

Estos mensajes dicen a los niños que sus sentimientos o necesidades no son importantes; deben conformarse con lo que sus padres sienten o necesitan ("no me importa lo que quieras hacer, entra a la casa en este instante").

Comunican no aceptación hacia el niño como es en ese momento ("deja de molestar").

Producen temor hacia la autoridad del padre. El niño escucha una amenaza de ser lastimado por alguien mayor y más fuerte que él ("ve a tu habitación... y si no lo haces, me encargaré de que lo hagas").

Pueden hacer que el chico se sienta resentido o disgustado, haciendo que con frecuencia exprese sentimientos hostiles, que haga un berrinche, pelee, se resista, pruebe la voluntad del padre.

Pueden comunicar al niño que el padre no confía en el juicio o competencia del niño ("no toques ese plato", "no te acerques a tu hermanito").

Advertir, amonestar, amenazar

Estos mensajes pueden hacer que el niño sienta miedo y se someta ("si haces eso te pesará").

Pueden originar resentimiento y hostilidad en la misma forma que el inciso anterior ("si no te acuestas en este instante, te vas a ganar unas nalgadas").

Pueden comunicar que el padre no respeta las necesidades y deseos del niño ("si no dejas de jugar a eso, te pegaré").

Algunas veces los niños responden a estas advertencias o amenazas diciendo: "no me importa lo que suceda, sigo pensando igual".

Estos mensajes también invitan al niño a probar la firmeza de la amenaza del padre. En ocasiones los chicos se sienten tentados a hacer algo que se les advirtió que no hicieran, solamente para ver por sí mismos si las consecuencias prometidas por los padres serán cumplidas.

Exhortar, moralizar, sermonear

Tales mensajes hacen que se practique en el niño el poder de la autoridad externa, del deber o de la obligación. Los niños pueden responder a dichos "deberías", "tendrías" y "debes" resistiendo y defendiendo su postura más tercamente.

Pueden hacer que el chico piense que su padre no confía en su juicio, que mejor debería aceptar lo que los "otros" piensan que es correcto ("deberías hacer lo que está bien").

Pueden ocasionar sentimientos de culpa en el niño: que él es "malo" ("no deberías pensar así").

Pueden hacer que el chico piense que su padre no confía en su sujeción para con los programas o valores de otras personas ("deberías respetar siempre a tus profesores").

Aconsejar, proporcionar sugerencias o soluciones

Estos mensajes con frecuencia hacen que el niño piense que el padre no tiene confianza en el juicio o capacidad del niño de encontrar sus propias soluciones.

Pueden influir en el niño para que se vuelva dependiente del padre y que deje de pensar por sí mismo ("¿qué debo hacer, papá?").

Algunas veces los niños se resisten a aceptar las ideas y los consejos del padre ("deja que resuelva esto por mí mismo", "no quiero que me digas lo que tengo que hacer").

Algunas veces los consejos comunican sus actitudes de superioridad ("tu madre y yo sabemos qué es lo mejor"). Los niños, además, adquieren un sentimiento de inferioridad ("¿por qué no se me ocurrió eso a mí?", "tú siempre sabes mejor qué es lo que hay que hacer").

Los consejos pueden hacer que el niño piense que el padre no lo ha comprendido en lo más mínimo ("no hubieras sugerido eso si realmente supieras cómo me siento").

Los consejos pueden ocasionar que el niño dedique todo su tiempo a reaccionar en contra de las ideas de sus padres, haciendo que no sea posible que desarrolle sus propias ideas.

Sermonear, proporcionar argumentos lógicos

El hecho de tratar de enseñar a otros, con frecuencia ocasiona que el "estudiante" piense que está tratando de hacer que parezca inferior, subordinado, inadecuado ("siempre piensas que sabes todo").

La lógica y los hechos con frecuencia hacen que el niño se defienda y esté resentido ("¿piensas que no lo sé?").

Los niños, al igual que los adultos, rara vez gustan de que se les muestre que están equivocados. En consecuencia, defienden su posición hasta el final ("estás equivocado, soy yo el que tiene razón", "no podrás convencerme").

Por lo general, los niños detestan las conferencias paternas ("hablan y hablan y yo permanezco sentado escuchando").

Con frecuencia los chicos recurren a métodos desesperados para descontar los hechos presentados por los padres ("bien, eres demasiado viejo para saber lo que está pasando", "tus ideas son anticuadas y pasadas de moda", "eres una persona de lo más conservador").

Frecuentemente los niños conocen bien los hechos que sus padres insisten en enseñarles, y resienten la implicación de que se crea que no están informados ("sé todo eso: no tienes que decírmelo").

Algunas veces los niños eligen ignorar los hechos ("no me importa", "y qué", "eso no me va a pasar a mí").

Juzgar, criticar, estar en desacuerdo, culpar

Estos mensajes, posiblemente en un grado mucho mayor que los demás, hacen que los niños se sientan inadecuados, inferiores, estúpidos, sin ningún valor, malos. Disminuye el concepto que el niño tiene de sí mismo a causa del juicio y la evaluación paternos. De la misma manera que el padre juzgue al niño se juzgará éste a sí mismo ("escuché tantas veces que era malo, que lo empecé a creer").

La crítica negativa evoca un contragolpe ("te he visto hacer lo mismo", "tú tampoco eres tan activo").

La evaluación influye en gran medida en los chicos para que guarden para sí mismos sus sentimientos o para que escondan las cosas a sus padres ("si se lo digo me criticará").

Los niños, al igual que los adultos, odian ser juzgados negativamente. Su respuesta es ponerse a la defensiva, sencillamente para protegerse a sí mismos. Con frecuencia se enojan y sienten odio hacia el padre que los evalúa, aun cuando el juicio sea correcto.

La crítica y la evaluación frecuentes ocasionan que el chico piense que no es bueno y que sus padres no lo aman.

Elogiar, estar de acuerdo

Contrario a lo que siempre se ha pensado acerca de que los elogios siempre son benéficos para los niños, frecuentemente tienen efectos negativos. Una evaluación positiva que no está de acuerdo con la idea que el niño tiene de sí mismo puede originar hostilidad *("no soy bonita, soy horrible", "detesto mi cabello", "no jugué bien, fui un tonto").*

Los niños piensan que si un padre juzga positivamente, también lo hará negativamente en otra ocasión. Además, la ausencia de elogios en una familia donde se emplean constantemente, puede ser interpretada por el niño como una crítica ("no has dicho nada sobre mi cabello, así que no debe gustarte").

El niño puede considerar que se le está tratando de manipular mediante los elogios: un sutil camino de influencia para lograr que el chico haga lo que los padres desean ("sólo lo dices para que estudie más").

Los chicos pueden pensar en algunas ocasiones que los padres no entienden sus sentimientos cuando los elogian ("no hubieras dicho eso si supieras cómo me sentía acerca de mí mismo").

Frecuentemente los niños se sienten avergonzados e incómodos cuando se les elogia, especialmente cuando están frente a sus amigos ("oh papá, ¡eso no es verdad!")

Los niños que son elogiados frecuentemente, pueden volverse dependientes de los elogios y hasta llegar a exigirlos ("no me dijiste nada porque limpié mi habitación", "¿cómo me veo, mamá?", "¿no me porté bien?", "¿no te parece un dibujo bonito?")

Poner apodos, ridiculizar, avergonzar

Dichos mensajes pueden tener un efecto devastador en la imagen que el chico tiene de sí mismo. Pueden hacer que el niño se sienta sin valor, malo y que no lo aman.

La respuesta más frecuente de los niños hacia estos mensajes es la devolución del golpe ("y tú eres un cochino", "mira quién me dice flojo").

Cuando un niño recibe un mensaje de este tipo de un padre que está tratando de influir en él, tiene menos probabilidades de cambiar al verse realmente como es. En lugar de esto, no puede hacer nada acerca del mensaje injusto emitido por su padre y pone alguna excusa ("no me veo vulgar con esta sombra para los ojos, eso es ridículo e injusto").

Interpretar, analizar, diagnosticar

Tales mensajes comunican al niño que su padre le ha "catalogado", que sabe sus motivos o la razón por la cual se comporta de cierta manera. Este psicoanálisis paterno puede amenazar y frustrar al chico.

Si el análisis o interpretación del padre es preciso, el chico puede sentirse avergonzado o expuesto ("no tienes citas con chicos porque eres demasiado penosa", "estás haciendo eso sólo para llamar la atención").

Cuando el análisis o interpretación del padre es incorrecta, como sucede con más frecuencia, el chico se enojará por haber sido acusado injustamente ("no estoy celoso: eso es ridículo").

Con frecuencia los chicos suponen una actitud de superioridad por parte del padre ("tú crees que lo sabes todo"). Los padres que frecuentemente analizan a sus hijos comunican que los padres se sienten superiores, más inteligentes y más sabios.

El "yo sé por qué" y el "puedo ver a través de ti" son mensajes que frecuentemente impiden más comunicación por parte del niño en ese momento, y enseñan al chico a abstenerse de compartir sus problemas con sus padres.

Tranquilizar, simpatizar, consolar, apoyar

Dichos mensajes no son tan benéficos como la mayoría de los padres piensa. Tranquilizar a un niño cuando se siente molesto sobre algo, puede sencillamente convencerlo de que no lo comprenden ("no dirías eso si supieras lo asustado que estoy").

Los padres tranquilizan y consuelan debido a que no se sienten cómodos cuando su hijo se siente herido, desilusionado, desalentado, etcétera. Dichos mensajes le dicen al niño que usted desea que deje de sentirse como se siente ("no te inquietes, ya se compondrán las cosas").

Los chicos pueden ver a través de los tranquilizantes la existencia de intentos para cambiarles y con frecuencia incomodan al padre ("sólo lo dices para que me sienta mejor").

El hacer deducciones o el tratar de simpatizar frecuentemente evita cualquier comunicación posterior debido a que el niño percibe que usted desea que deje de sentir lo que siente.

Probar, interrogar, preguntar

El hacer preguntas puede trasmitir al chico su falta de confianza, su duda o suspicacia hacia él ("¿te lavaste las manos como te dije?")

Los niños también perciben un intento de sus padres de quitárselos de encima cuando les hacen preguntas ("¿cuánto tiempo estudiaste? ¿Sólo una hora? Bien, mereces una C en ese examen").

Además, los chicos se sienten amenazados por las preguntas, especialmente cuando no entienden por qué los están interrogando. Note cuán frecuentemente los niños dicen: "¿por qué me preguntas eso?" o "¿a qué quieres llegar?"

Si usted interroga a un niño que está compartiendo un problema con usted, puede sospechar que está tratando de obtener datos para resolver el problema por él, en lugar de permitirle encontrar su propia solución ("¿cuándo empezaste a sentirte así?, ¿tiene algo que ver con la escuela?, ¿cómo te va en el colegio?") Con frecuencia los niños no desean que sus padres respondan a sus problemas ("si se lo digo a mis padres, solamente me dirán qué es lo que debería hacer").

Cuando interroga a alguien que está compartiendo su problema con usted, cada pregunta limita la libertad de esa persona de hablar sobre lo que desee: en cierto sentido cada pregunta dicta su siguiente mensaje. Si usted pregunta: "¿cuándo empezaste a sentirte así?", le está diciendo a la persona que le habla solamente acerca de cuándo empezó a sentirse así y nada más. Esta es la razón por la cual es tan incómodo que nos interrogue un abogado: uno siente que tiene que contar su historia exactamente como lo exigen las preguntas. Por lo tanto, el interrogatorio no es un método adecuado para facilitar la comunicación; por el contrario puede limitarla en gran medida.

Apartarse del tema, distraer, bromear, desviarse

Estos mensajes pueden comunicarle al niño que usted no está interesado en él, no respeta sus sentimientos, o que le rechaza.

Generalmente los niños se ponen muy serios cuando necesitan hablar sobre alguna cosa. Cuando usted les responde con bromas puede ocasionar que se sientan heridos y rechazados.

Cambiar de tema o desviar la atención del niño puede parecer exitoso en ese momento, pero los sentimientos de una persona no siempre se desvanecen. Pueden surgir nuevamente. Los problemas hechos a un lado rara vez son problemas resueltos.

Los niños, al igual que los adultos, desean ser escuchados y entendidos respetuosamente. Si los padres los hacen a un lado, pronto aprenden a demostrar sus sentimientos y problemas importantes en algún otro lado.

Lecturas recomendadas a los padres

Libros sugeridos escritos por el Dr. Thomas Gordon
(Fundador de Gordon Training International)
y Linda Adams
(Presidente de Gordon Training International)

Disciplina que funciona (Gordon)
P.E.T. en Acción (Gordon)
Líderes Eficaz y Técnicamente Preparados (Gordon)
M.E.T. Maestros Eficaz y Técnicamente Preparados (Gordon)
Entrenamiento Eficaz para Vendedores (Gordon)
Haciendo del Paciente su Compañero (Gordon)
Sé lo mejor de ti (Adams)

Lista de lecturas sugeridas para padres y cuidadores

1. Axline, Virginia. Terapia de Juego. New York. Ballantine Books, 1947, 1982.
2. Acline, Virginia. En busca del Yo. New York: Ballantine Books, 1969, 1990.
3. Briggs, Dorothy Corkille. La Autoestima de tu hijo. New York: Doubleday, 1970, 1975.
4. Capacchione, Lucia. El Diario Creativo para Padres. Boston: Shanbhala Publications Inc., 2000.
5. Coloroso, Barbara. ¡Los Niños lo Valen! Dándole a tu Hijo el Don de la Disciplina Interna. New York: Avon Books, 1995.
6. Faber, Adele, y Elaine Mazlish. Hermanos sin Rivalidad: Cómo Ayudar a tus Hijos a Vivir Solos para que También Tú Puedas Vivir. New York: Avon Books, 1998.
7. Faber, Adele, and Elaine Mazlish. Cómo Hablar para que los Niños Escuchen y Escuchar para que los Niños Hablen. New York: Avon Books, 1999.
8. Goleman, Daniel. Inteligencia Emocional. New York: Bantam Books, 1995.
9. Holt, John C. Cómo los Niños Fallan (Clásicos en el Desarrollo de los Niños). Reading, Mass.: Perseus Press, 1995.
10. Hymes, James L. El Niño Menor de Seis. West Greenwich, R.I.: Consortium Publishing, 1963, 1994.
11. Kohn, Alfie. Castigado con Recompensas: El Problema con Estrellas de Oro, Planes de Incentivos, 10's, Sermonear y Otros Sobornos. Boston: Houghton Mifflin Co., 1999.
12. Leach, Penelope. Tu Bebé e Hijo: Del Nacimiento a la Edad de Cinco. Nueva York: Knopf, 1996.
13. Neill, Alexander Sutherland. Escuela Summerhill: Una Nueva Visión de la Niñez. New York: St. Martin's Press, 1995.
14. Newmark, Gerald. Cómo Criar Niños Emocionalmente Sanos—Satisfaciendo las Cinco Necesidades Críticas de los Niños… ¡Y de los Padres También! Tarzana,

Calif.: NMI Publishers, 1999.
15. Rogers, Carl, and Peter Kramer. Volverse Una Persona La Visión de la Psicoterapia de un Terapeuta. Boston: Houghtoon Mifflin Co., 1963, 1995.
16. Solter, Aletha. Llantos y Berrinches: Qué Hacer Cuando los Bebés y los Niños Lloran. Goleta, Calif.: Shining Star Press, 1998.
17. Spock, Mengamin, y Miguel Rothenburg. El Bebé del Dr. Spock y Cuidado de los Niños. New York: E.P. Dutton, 1992.

Cómo obtener información acerca de las clases del PET en su ciudad

Mientras usted leía este libro, se impartían cursos PADRES EFICAZ Y TÉCNICAMENTE PREPARADOS en algunos de los 50 países donde estamos presentes, incluido México.

Los lectores que deseen preguntar acerca de la disponibilidad de clases en cualquier población o región pueden consultar:

En Estados Unidos:
www.gordontraining.com

En México:
www.gordontrainingmexico.com

o escribir a:

En Estados Unidos:
info@gordontraining.com

En México:
info@gordontrainingmexico.com

¡OFRECEMOS VARIAS MANERAS DE APRENDER LAS HABILIDADES DEL MODELO GORDON EN EL TRABAJO!

Visite nuestra página web en México www.gordontrainingmexico.com para descargar información gratuita, incluido el folleto Lo que Todo Líder Debe Saber, que da una introducción a los líderes, sobre el Modelo Gordon para incrementar la productividad ayudando a los empleados a trabajar mejor juntos.

Proporcionamos programas probados de entrenamiento basado en habilidades para administradores, supervisores, empleados y profesionales de ventas. Incluyendo Líderes Eficaz y Técnicamente Preparados (LET), Taller de Resolución de Conflictos (TRC), Comunicación Eficaz en el Trabajo (Parte uno), Resolución de Conflictos en el Trabajo (Parte dos) y Ventas Sinérgicas. Para mayor información y llevar estos cursos a su compañía contáctenos en: info@gordontrainingmexico.com.

Sobre el autor

El Dr. Thomas Gordon fue un psicólogo renombrado mundialmente, quien dedicó su vida a ayudar a la gente a mejorar sus relaciones en el hogar, el trabajo y en la escuela. Este modelo para construir relaciones eficaces, conocido como el Modelo Gordon, ha colocado habilidades como la Escucha Activa, Mensajes-Yo y la Resolución de Conflictos No Perder como el modelo a seguir.

El Dr. Gordon recibió en 1999 el Premio de Medalla de Oro por Contribuciones Perdurables por un Psicólogo al Interés Público, otorgado por la Fundación de Psicología Americana. En el año 2000, recibió el Premio al Logro de por Vida de la Asociación de Psicología de California.

Es el fundador de Gordon Training International, una compañía de entrenamiento mundial que ha ofrecido sus entrenamientos basados en habilidades a padres, líderes y maestros desde 1962.